

กิเลส ทำไมต้องรู้



หลวงตาหมอ
วัดพุทธภาวนาราม จ.สมุทรปราการ

กิเลส ทำไมต้องรู้ หลวงตาหมอ วัดพุทธภาวนาราม จ.สมุทรปราการ

กิเลส ทำไมต้องรู้
หลวงตาหมอ
วัดพุทธภาวนาราม จ.สมุทรปราการ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๔
จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย กองทุน "ทำธรรม"
พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์ล้านคำ จำกัด

สนับสนุนการพิมพ์หนังสือธรรมะ เพื่อเป็นธรรมทาน
โอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาลาดพร้าว ๗๑
เลขที่ ๒๕๓-๒๐๘๗๕๒-๐
เพื่อกองทุน "ทำธรรม" โดยแพทย์หญิง จิราภรณ์ ครุพานิช
กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงินไปที่ โทรสารหมายเลข ๐๒-๕๓๘๕๖๓๔

คำนำ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ เป็นคำสวดที่พุทธศาสนิกชนสวดกันเป็นประจำ ที่แปลว่า ขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น **ผู้ไกลจากกิเลส** ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง คำว่า **อรหํ** แปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนานั้นให้ความสำคัญกับกิเลส และวิธีกำจัดกิเลส เพื่อจะได้เป็นผู้ไกลจากกิเลส เรารู้เรื่องกิเลสกันมากน้อยเพียงใด ?

การดำเนินชีวิตของมนุษย์โลกในทุกวันนี้ ทุกประเทศ ทุกสังคม ต่างเรียกร้อง อิสรภาพ ประชาธิปไตย ความเสมอภาค ที่เป็นปัญหาของโลกปัจจุบันนี้ อิสรภาพ ประชาธิปไตย ความเสมอภาคนั้น ล้วนแต่เป็นสิ่งภายนอกที่พอจะเห็นได้เป็นรูปธรรมในบางกรณี มนุษย์โลกที่กำลังเรียกร้องอิสรภาพจากสิ่งภายนอก จะรู้ตัวบ้างไหมว่า เขาได้สูญเสียอิสรภาพภายใน เขารู้หรือไม่ว่าจิตใจของเขานั้น ได้สูญเสียอิสรภาพ มีสิ่งที่มองไม่เห็นบางอย่างมาออกคำสั่ง มาชักชวน มากระซิบใจ มาใช้ให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ ทำให้ไม่เป็นอิสระ ถูกบังคับ ถูกสั่ง และมนุษย์ส่วนมากก็หลงคล้อยตามสิ่งนั้นด้วยความยินดี โดยไม่มีข้อโต้แย้ง สิ่งที่มองไม่เห็นที่กล่าวนั้นคือ **กิเลส** นั่นเอง

กิเลสนี้เป็นเรื่องสำคัญทางพระพุทธศาสนา ถ้าหากไม่รู้เรื่องกิเลสเสียแล้ว ก็ไม่รู้จะศึกษาพระพุทธศาสนาทำไม ? เพราะกิเลสนี้แหละเป็นตัวการในการทำให้เกิด**ความทุกข์**แก่มนุษย์โลก นอกจากนี้กิเลสนี้แหละเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งในการเกิดขึ้นของ**วัฏสงสาร** ให้สัตว์โลกที่หลงเป็นเหยื่อกิเลสวนเวียนอยู่ใน

วังวนนี้ด้วยความติดอกติดใจ วนแล้ววนเล่าอยู่นั่นเอง กิเลสจึงมีความสำคัญ เป็นสิ่งที่ **ต้องรู้** ไม่ใช่สิ่งที่ควรรู้หรือน่ารู้ หมายความว่า **ไม่รู้ไม่ได้ จำเป็นต้องรู้ !**

การเกิดขึ้นของกิเลสนั้น เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่เกิดจาก ความโง่(อวิชชา) ความอยาก(ตัณหา) และความยึด(อุปาทาน) อันมีอิทธิพลต่อความคิด(สังขาร) และมีผลต่อไปเกิดเป็นความทุกข์ กิเลสนั้นมีหลายชนิด บางชนิดเกิดแล้วดับ บางชนิดเกิดแล้วมีผลข้ามภพข้ามชาติ บางชนิดมีผลต่อคนรอบข้าง บางชนิดมีผลเฉพาะตนเอง หนังสือ "ทำไมต้องรู้เรื่องกิเลส" จะกล่าวถึงรายละเอียดเหล่านี้ รวมทั้งหลักการในการระงับดับกิเลส

วัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ผู้อ่านได้มีความรู้เรื่องกิเลสในระดับพื้นฐาน คือ เป็นระดับความจำ(สัญญา) ซึ่งเป็นที่แน่นอนว่า มันคงจะจำได้บ้างลืมไปบ้าง แต่หากนำไปพิจารณาและปฏิบัติต่อความจำอันนั้น ก็จะพัฒนาต่อไปเป็น **ตัวรู้** และถ้าพัฒนาต่อไปเป็น **ตัวละ** อันเป็นเครื่องมือที่จะใช้ในการระงับดับกิเลส

หวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะมีประโยชน์ในการพัฒนาความเห็นชอบ(สัมมาทิฏฐิ) ในระดับเริ่มต้นเกี่ยวกับกิเลส ถ้าหากเราไม่รู้จักกิเลสก็เป็นการยากที่จะรู้จักการละการระงับกิเลส หรือถ้าไม่รู้จัก **สีดำ** ก็คงยากที่จะรู้จัก **สีขาว** หรือว่าถ้าหากไม่รู้จักมาร เราก็คงจะไม่รู้จัก **เทพ !**

หลวงตาหมอ

วัดพุทธภาวนาราม จ.สมุทรปราการ

มกราคม ๒๕๕๔

สารบัญ

บทที่ ๑
กิเลสฝังจิต - จิตกับกิเลส

๑.๑ **ธรรมชาติของจิตเดิม** มนุษย์ประกอบด้วยสองส่วน คือ รูปธรรมคือสิ่งที่มองเห็นได้จับต้องได้ ได้แก่รูปหรือกายและอีกส่วนหนึ่งคือ นามธรรม เป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน ได้แก่จิต กายและจิตนั้นต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไม่ได้ เหมือนดั่งนายกับบ่าว แต่ต่างคนก็ต่างทำหน้าที่ของตัวเอง

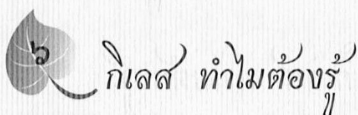
จิตดั่งเดิมของมนุษย์นั้น เป็นจิตบริสุทธิ์ มีหน้าที่รู้แต่เพียงอย่างเดียว คือไม่มีความดีใจเสียใจ ไม่มีความจำ ไม่มีความคิด ที่เกิดมีความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็นอารมณ์ที่มาหลอกลวงจิตให้หลงไปโดยไม่รู้ตัว แล้วก็เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์นั้น จิตเดิมแท้นั้นเป็นของบริสุทธิ์ กิเลสนั้นมีมาทีหลัง เหมือนกับเพชรในตม ถ้าหากเอามาล้างให้สะอาดคือกำจัดกิเลสออกไป จิตก็จะยังคงความบริสุทธิ์เหมือนเดิม

จิตมนุษย์นี้เป็น **อมตัง** คือไม่มีวันตาย ไม่สูญสลายหายไป แม้จะมีกิเลสอยู่ในใจ มันก็ยังเป็นอมตังของมัน จิตที่มีกิเลสก็เป็นอมตัง**วัฏฏะ** โดยหมุนเวียนเปลี่ยนไปเรื่อยตามอำนาจของกิเลส ไม่มีวันจบสิ้น อมตังอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า **วิวัฏฏะ** คือไม่เกิดอีก ไม่หมุนเวียน และไม่ตายไม่สูญหายไปด้วย

จิตที่บริสุทธิ์นี้สามารถค้นพบได้ในจิตอันไม่บริสุทธิ์ของมนุษย์ นั่นคือพระอรหันต์นั้นมีอยู่ในมนุษย์ทุกคน รอแต่ว่าใครจะมาเจียรนัย มาขูดมาเกลา มาชำระล้างจิตด้วยปัญญา เพื่อขจัดสิ่งปรุงแต่งที่ห่อหุ้มจิตออกไปให้หมดไปจากจิต ก็จะสัมผัสกับจิตบริสุทธิ์ในจิตมนุษย์นี่เอง

๑.๒ กิเลสคืออะไร กิเลสเป็นนามธรรม ไม่มีตัวตน สัมผัสไม่ได้ จะรู้ก็ต่อเมื่อแสดงอาการออกมาเช่นเดียวกับจิต จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดยพระพรหมคุณาภรณ์ กล่าวว่า กิเลสเป็นสิ่งที่ทำใจให้เศร้าหมอง หรือความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัว ไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรม หรือนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อน และความทุกข์

มนุษย์ทุกคนในโลกไม่ว่าชาติใดศาสนาใด ย่อมมีกิเลสและความทุกข์เหมือนกันทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องเชื่อพุทธศาสนาก็ได้ขอเพียงแต่ให้มองเข้าไปในตัวเองให้เห็นความทุกข์ และเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั่นแหละคือกิเลส และจะมองเห็นต่อไปอีกว่า



ความไม่มีกิเลสคือความไม่มีทุกข์ ถ้าจะกล่าวสั้นๆ ง่ายๆ กิเลสคืออารมณ์ชั่วของจิต จิตชอบชั่ว อยากได้ความชั่วมาเป็นสมบัติของเขา

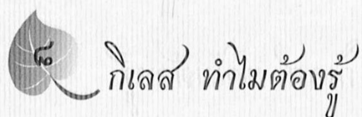
จากคิริมานนทสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับกิเลสว่า :- ดูก่อนอานนท์ กิเลส ๑๕๐๐ นั้นเมื่อย่อให้สั้นแล้วก็เหลืออยู่ที่ ๕ เท่านั้น คือ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ และทิฏฐิ **โลภะ** นั้นคือความทะเยอทะยานมุ่งหวังอยากได้ในกิเลสกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อยากได้ในวัตถุกามคือสมบัติข้าวของทั้งที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ เหล่านี้ชื่อว่าโลภะ **โทสะ** นั้นได้แก่ความเคืองแค้น ประทุษร้าย เบียดเบียนท่านผู้อื่น ชื่อว่าโทสะ **โมหะ**นั่นคือความหลง มีหลงรักหลงชัง หลงลาภ หลงยศเป็นต้น ชื่อว่า โมหะ **มานะ**นั่นคือ ความถือตัว ถือตน ดูถูกดูหมิ่นท่านผู้อื่น เรียกว่า มานะ **ทิฏฐิ**นั่นคือความถือมั่นในลัทธิอันผิด เห็นเป็นอุจเฉททิฏฐิและสัสสตทิฏฐิ ปล่อยวางความเห็นผิดไม่ได้ชื่อว่า ทิฏฐิ ถ้าดับกิเลสทั้ง ๕ ตัวนี้ไม่ได้ ก็ชื่อว่าดับกิเลสนี้ไม่ได้เลย

มานะ ภาษาทางโลกหมายถึงมีความเพียร(วิริยะ) แต่ในภาษาธรรม หมายถึงความถือตัว เย่อหยิ่ง ถือดี ฉะนั้นเมื่อเจอคำว่า "มานะ" ในหนังสือธรรมะ มักจะมีความหมายถึงกิเลสตัวหนึ่ง ซึ่งอยู่ในจิตของบุคคลที่ยังมีกิเลสทั้งหลาย คือความถือตัวเย่อหยิ่ง

ทิฏฐิ หมายถึง ความเห็น ความเข้าใจ ความเชื่อถือ ถ้าทิฏฐิคำเดียว มักมีความหมายในทางไม่ดี หมายถึงความยึดถือความเห็น ความถือมั่นที่จะให้เป็นไปตามความเชื่อถือ หรือความเห็นของตน ความเห็นผิดนั้นมี ๒ อย่างคือ สัสสตทิฏฐิ ความเห็นว่าเที่ยง และ อุจเฉททิฏฐิ ความเห็นว่าขาดสูญ ความเห็นผิดที่น่ากลัวและอันตรายก็คือ ความเห็นผิดที่ไม่เป็นไปตามกฎธรรมชาตินั่นเอง

๑.๓ กิเลสอยู่ที่ไหน ? กิเลสก็อยู่ที่จิตดวงเดียวนี่แหละ นอกนั้นเป็นกิ่งก้านสาขาออกไปทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แต่ต้นตอของมันจริงๆ อยู่ที่จิต เมื่อมีการกระทบกันหรือชนกันทางอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน ก็เกิดผัสสะความรู้ขึ้นมา ต่อไปก็เกิดเป็นเวทนา(ความรู้สึก) ความยินดียินร้าย ความรัก ความชัง ความเกลียด ความโกรธ แล้วประหัตประหารฆ่าฟันกัน ทำให้โลกนี้วุ่นวายไปหมด จิต เวทนา และกิเลส ล้วนแต่เป็นนามธรรม สิ่งที่เป็นนามธรรมมันก็อยู่ด้วยกันได้ ติดกันได้ กิเลสกับจิตจึงอยู่ด้วยกัน

คำว่ากิเลสนั้นคือความคิดปรุงแต่งนี่เอง เป็นเครื่องมือของกิเลสโดยตรง กิเลสจริงๆมันฝังอยู่ในจิต ฝังจนจมมิด จนไม่ทราบว่าจิตคืออะไร กิเลสคืออะไร มันเป็นอันเดียวกัน ดังนั้นถ้าเราทำอะไรสะเทือนจิต มันก็สะเทือนกิเลสด้วย อาจจะกล่าวได้ว่า กิเลสก็คือความเคยใจของเรา ลองถามใจตัวเองว่า ใจของเราที่นอนจมอยู่กับมูลคูตที่ถูกกิเลสหลอกว่าเป็นน้ำหอมนั้น ใจเราฉลาดหรือโง่กว่ากิเลส



กิเลสมันอยู่กับใจ ที่มันนอนจมกันมานั่นแหละ ไม่เคยมีใครจับกิเลสได้หรือเห็นหน้ากิเลสเลย เพราะกิเลสมันแอบอยู่หลังความคิด คอยผลักใสเราไปข้างหน้าตลอด แต่มนุษย์มักจะเข้าใจว่ากิเลสมันเป็นเพื่อนสนิทของเรา และเป็นเราเสียทั้งหมด นี่แหละที่มันแก้ไม่ตก จึงไม่กล้าที่จะไปแตะต้องทำลายมัน กลัวว่าจะเป็นการทำลายตนที่รักมากไปด้วย

ทุกคนมีกิเลสด้วยกันหมดทุกคน กิเลสกับเรานั้นกินด้วยกัน นอนด้วยกัน รัก ชัง โกรธ เกลียด ด้วยกัน ขี้เกียจอ่อนแอด้วยกัน ขยันในสิ่งที่ไม่เป็นท่าด้วยกัน ชอบทำความเสียหายแก่ตนเองและคนอื่นอยู่เสมอด้วยกัน ชอบคึกคะนองโดยไม่มองดูอายุสังขารของตัวเองด้วยกัน รักสุขเกลียดทุกข์ ชอบทำสิ่งที่จะให้เกิดทุกข์มากกว่าให้เกิดสุขด้วยกัน เวลาจะทำความดีมักท้อถอยอ่อนแอด้วยกัน โดยมักถือว่าทำยาก ทำลำบาก มักตำหนิตนว่าบุญน้อยอาภัพวาสนาหมดเวลาจะประกอบกรรมดี ที่กล่าวมาแล้วนั้นไม่ทราบว่าเป็นเราหรือเป็นกิเลส เพราะคละเคล้าเป็นอันเดียวกันยากแก่การสังเกตุ เหมือนกับว่า กิเลสมากระซิบใจ ถือว่ากิเลสเป็นเรา และกล่าวตำหนิความดีหรือธรรมมาโดยตลอด

จิตกับกิเลสมิใช่อันเดียวกัน ถ้าเป็นอันเดียวกันแล้ว ใครในโลกนี้จะทำใจให้บริสุทธิ์ได้ จิตเป็นผู้ไปปรุงแต่งเอากิเลสมาไว้ที่จิตต่างหาก แล้วก็ไม่รู้ว่าอันใดเป็นจิตอันใดเป็นกิเลส พระพุทธเจ้าตรัสว่า จิตเป็นของผ่องใสอยู่ทุกเมื่อ กิเลสเป็นอาคันตุกะที่จรมาต่างหาก

ทั้งจิตและกิเลสเป็นนามธรรม หาได้มีตัวมีตนไม่ จิตที่ส่งออกไปทางตา หู เป็นต้น ก็มิใช่ตาหูเป็นกิเลส แต่เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์จึงเป็นจุดเริ่มต้นของกิเลสเท่านั้น ยกตัวอย่าง เมื่อตากระทบรูปก็เกิดความรู้สึก ความรู้สึกนั้นก็หายไป จิตไปตามเก็บเอาความรู้สึกนั้นเป็นอารมณ์ จึงเกิดกิเลสดีหรือชั่ว รักหรือชังต่างหาก บ่อเกิดหรือทางเดินของกิเลสจึงไม่พ้นอายตนะทั้ง ๖ ที่จิตเคยใช้อยู่เป็นประจำ

๑.๔ จิตมนุษย์ – จิตอวิชชา จิตมนุษย์หรือจิตอวิชชาคือจิตผู้รู้ ผู้นึก ผู้คิด เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้นให้รู้ มันจะแวะคุยทันที คือคิดไปตามอารมณ์นั้น นี่คือนิสัยความเคยชินของจิตที่ชอบสอดส่าย ชอบยุ่ง ชอบแส่ไปในอารมณ์ทั้งหลาย ไปสู่อารมณ์ที่เป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ปัจจุบันบ้าง มันชอบคลุกรวมกับอารมณ์เป็นเนื้อเดียวกัน จึงสร้างทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ กิเลสคือสิ่งที่จิตปรุงแต่งสร้างขึ้นมา เหมือนแมงมุมชักใยขึ้นมา และผลสุดท้ายแมงมุมตายเพราะติดใยที่ตัวเองสร้างขึ้นมา จิตก็เช่นเดียวกัน ปรุงแต่งกิเลสขึ้นมา ต่อไปเมื่อกิเลสมีกำลังมากขึ้น คราวนี้ก็บงการจิตได้ทั้งวัน

หลวงปู่เพียร วิริโย จากวัดป่าหนองกอง อุดรธานี กล่าวว่า เรื่องของใจคิดนั่นคิดนี่ คาดนั่นคาดนี่ มันมาจากใจนั่นแหละ กายเขาไม่มีอะไรหรอก เขาก็อยู่ของเขาเฉยๆ มันมีแต่ใจนั่นแหละเป็นผู้หาเรื่อง เดี๋ยวเรื่องนั้น เดี๋ยวเรื่องนี้ วุ่นวายไม่รู้จักจบ หมดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ คาดอันนั้นหมายอันนี้ ไม่มีหยุด ไม่เหมือน

กายเขาไม่อยาก ไม่ยุ่งกับใคร ใจหาแต่เรื่องทุกข์ ความทุกข์เกิดจากใจ ทุกข์นั่นทุกข์นี่ กายเขาไม่มีปัญหาไม่เหมือนใจ ปัญหาของกายคือความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ว่าใจนั้นมีปัญหา หาปัญหาไม่รู้จักหยุด คิดไปทั่วทิศ ดูใจตัวเองนั่นแหละว่ามันคิดอะไร คิดแล้วได้อะไร คิดไปคาดไปทุกข์ไปก็ยังไม่หยุด

จิตอวิชชานั้นใจหนึ่งมันว่าสวยว่างามว่าดี อีกใจหนึ่งมันก็ว่าไม่สวยไม่งาม ไม่ดี นี่มันเปลี่ยนง่ายนะ สักพักหนึ่งเปลี่ยนอีกแล้ว ว่าสวยอีกแล้ว เดี๋ยวว่าอันนั้นดีอันนี้สวย เดี๋ยวก็ว่าไม่สวยไม่งาม มีแต่ของเน่าเหม็น นี่มันช่างเปลี่ยนไวแท้ กิเลสมันไวแท้ พวกเราไม่ทันมันหรอก ทุกข์ก็เพราะอันนี้แหละ ยังไม่รู้จักเบื่อจักหน่ายบ้างเลยหรือ มันมีอยู่เท่านี้ มีแต่ทุกข์กับทุกข์ ยังยินดีที่จะเกิดอยู่อีกหรือ มันก็แปลกนะ แล้วมาบ่นว่าทุกข์

๑.๕ จิตภายใต้อำนาจของกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ทำให้บุคคลที่ถูกครอบงำมีความยินดี พอใจ ในสิ่งที่ตนต้องการ ไม่พอใจในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ โดยเขาไม่รู้เหตุไม่รู้ผล ปราศจากปัญญาเหมือนอยู่ในห้องมืดๆ จิตของมนุษย์ถูกควบคุมด้วยอำนาจกิเลสอาสวะทั้งหลายที่ฝังอยู่ในจิตมานานหลายภพหลายชาติ เช่น เมื่อเกิดมาในปัจจุบันกิเลสก็มีอำนาจมาตั้งแต่วันเกิด ถูกควบคุมเรื่อยมา ไม่เคยได้เป็นอิสระภายในตัวบ้างเลย จึงยากที่จะคาดได้ว่าความสุขที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่เป็นอยู่ในเวลานี้นั้นเป็นอย่างไร

อันกิเลส โลภ โกรธ หลง ที่มีอยู่ในจิตนั้นบางครั้งบางคราวก็ทำให้มนุษย์ที่ยังมีชีวิตทั้งหลายได้รับวัตถุตอบสนองตามปรารถนา เช่น ผู้มีความโลภอยากได้ข้าวของทรัพย์สินเงินทองของผู้อื่น เขาก็อาจจะขอเขา โกงเขา ลักขโมยเขา แต่เมื่อกายแตกดับ จิตที่ยังมีความโลภ โกรธ หลง ตัณหา อุปาทาน ที่ฝังอยู่ในจิตก็จะไม่สามารถมีการตอบสนองต่อความปรารถนาของกิเลสกองหนึ่งกองใดได้เลยเพราะขาดกายเสียแล้ว กล่าวได้ว่าแม้ใจของผู้ตายที่ยังมีโลภ โกรธ หลง ตัณหา อุปาทาน อยู่มากมายเพียงไรก็ไม่สามารถก่อให้เกิดผลดี อันเป็นคุณแก่ตนและแก่ผู้ใดได้เลย มีแต่ผลร้ายที่เป็นโทษสถานเดียว มีผู้รู้กล่าวว่า **"กิเลสเป็นคุณแก่ผู้ตายไม่ได้ แต่เป็นโทษแก่ผู้ตายได้** ดังนั้นจงกำจัดกิเลสให้ได้เสียก่อน ก่อนที่มันจะทำร้ายเรา อย่าทำร้ายตัวเองโดยประคบประหงมกิเลส"

จิตที่มีกิเลสเป็นจิตที่มีภาระหนักมาก เวลาจะทำความดีใจมันฝืนไม่อยากให้ทำ เหมือนจะถอนหนามออกจากฝ่าเท้าเพราะกลัวจะเจ็บปวดถ่ายเดียว ฉะนั้น พอจะทำความดีทีไร เช่น การภาวนา เป็นต้น เหมือนจะถูกพาเข้าตะแลงแกง เหมือนจูงสุนัขเข้าใส่เสื้อ เหมือนกับสัตว์ที่ถูกต้อนเข้าโรงฆ่าสัตว์ เหมือนจะถูกประหัตประหารเพราะความเป็นข้าศึกกันระหว่างกิเลสกับธรรม เหมือนขมิ้นกับปูน

กิเลสกับธรรมนั้นอยู่ในใจดวงเดียวกัน กิเลสกับธรรมมันต่อสู้กัน กิเลสก็มี ธรรมก็มี ทางหนึ่งช่วย ทางหนึ่งย่ำยี มีการต่อสู้กันระหว่างกิเลสกับธรรมภายในตัวเรา เพื่อชิงชัย ถ้าใจมี

ธรรมเป็นหลักใจก็เย็น อยู่ที่ไหนก็เย็นสบาย ต่างกับใจที่มีกิเลสเป็นหลักที่มีแต่ความเร่าร้อน

มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับธรรมและจิตว่า ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าใจเป็นโทษประทุษร้ายแล้ว จะพูดก็ตาม จะทำก็ตาม ความทุกข์ย่อมติดตามไป เพราะเหตุนั้น เหมือนล้อเกวียนตามรอยโคฉะนั้น ถ้าใจผ่องใสแล้ว จะพูดก็ตามจะทำก็ตามความสุขย่อมติดตามไป เพราะเหตุนั้นเหมือนเงาตามตัวฉะนั้น

ธรรมมีมากเพียงไร อำนาจใจก็มีมาก กิเลสก็มีอำนาจน้อยลง ถ้าธรรมไม่มีเลย กิเลสก็มีอำนาจเต็มที่ อยากแสดงอำนาจอย่างไรก็แสดงออกมาอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย ความเดือดร้อนจึงมีมาก เพราะกิเลสมีมากและมีอำนาจมาก ก่อความเดือดร้อนให้แก่โลกได้มาก เมื่อธรรมแทรกซึมเข้าถึงใจมาก กิเลสก็อ่อนกำลังลง ธรรมก็มีอำนาจมากขึ้นไปโดยลำดับ

การที่มนุษย์เกิดมาทนทุกข์ทรมานก็เพราะมาอยู่ใต้อำนาจของกิเลสเท่านั้น ไม่มีเรื่องอื่นใดเลยที่สำคัญกว่าเรื่องกิเลสที่เป็นนายเหนือหัวของสัตว์โลก เราจึงไม่ควรมองกิเลสว่าเป็นสิ่งเล็กน้อย เรื่องของกิเลสคือเรื่องของกองทุกข์นั่นเอง มองให้ซึ้งๆ กิเลสก็อยู่ในใจเรานี้เอง มองให้เห็นกันที่นี่ ฝึกกันที่นี่ แก้กันที่นี่ ฆ่ากันที่นี่ ตายกันที่นี่ ไม่ต้องเกิดกันก็ที่นี่แหละ ที่สิ้นทุกข์ก็อยู่ที่นี่ ไม่อยู่ที่อื่น ทั้งนี้เพราะจิตมนุษย์ประกอบไปด้วยกิเลส ตัณหาพอกพูนอยู่ เหมือนคนตาบอด



บทที่ ๒
ทุกข์เพราะความคิด - กิเลสกับความคิด

๒.๑ ความคิดกับความรู้ ความคิดเป็นอาการของจิตอย่างหนึ่งที่เป็นผลต่อเนื่องมาจากความรู้สึก(เวทนา) และความจำ(สัญญา) ความคิดคือการคาดคะเนหรือความหวังในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น จึงไม่เป็นปัจจุบันแต่เป็นอนาคต เหมือนกับคำพังเพยที่ว่าสร้างวิมานในอากาศ ที่จะเป็นความจริงขึ้นมาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นความคิดจึงมีทั้งส่วนดีและส่วนชั่ว ความคิดที่เป็นส่วนดีก็เป็นกุศล คือความคิดที่ทำให้เกิดปัญญา ส่วนความคิดที่เป็นส่วนชั่วคืออกุศลได้แก่ความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์

ความคิดแบบสนองตัณหา เป็นความคิดที่เกิดพ่วงต่อจากกระบวนการรับรู้ คนทั่วไปเมื่อพูดถึงการรับรู้(ผัสสะ) และเกิดความรู้สึก(เวทนา) เป็นความรู้สึกเป็นสุขหรือทุกข์ที่เป็นตัวกำหนดแนวทางของความคิด โดยมีความอยาก(ตัณหา)เข้ามาเกิดความคิดปรุงแต่งไปตามวิถีทางของความชอบหรือความไม่ชอบ การคิดแบบนี้เรียกว่า การคิดแบบก่อปัญหาหรือวงจรแห่งความ

ทุกข์ก็ได้ ปุถุชนทั่วไปมักจะเผลอคิด ลักคิด เมื่อไม่มีสติยับยั้งก็หลงเข้าไปในความคิดนั้น ทำให้ลืมอย่างอื่นหมด แม้แต่กายและใจของตัวเอง

ความคิดปรุงแต่ง (สังขาร) สังขารเป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นในกระบวนการรับรู้ เกิดขึ้นในขันธ์ห้าหลังจากความรู้สึก (เวทนา) และความจำ(สัญญา) ความคิดปรุงแต่งหรือสังขารขันธ์นี้แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ **๑. ปุญญาภิสังขาร** การปรุงแต่งฝ่ายกุศล **๒. อปุญญาภิสังขาร** การปรุงแต่งฝ่ายอกุศล และ **๓. อเนญชาภิสังขาร** ไม่มีการปรุงแต่ง มีแต่สภาวจิตแน่วแน่ไม่หวั่นไหว ในปุถุชนทั่วไปจึงต้องพยายามให้เกิดความคิดปรุงแต่งฝ่ายกุศล และหลีกเลี่ยงความคิดปรุงแต่งฝ่ายอกุศลที่เป็นแนวทางปฏิบัติในโลกียธรรม คือทำให้อยู่ในโลกนี้โดยมีความทุกข์น้อย แต่ถ้าปฏิบัติในระดับโลกุตตรธรรมหรือสัจธรรมก็ต้องไม่มีการคิดปรุงแต่งคือมีจิตแน่วแน่ไม่หวั่นไหวคือ อเนญชาภิสังขาร

ความคิดที่ก่อปัญญา เมื่อมนุษย์เริ่มใช้สติปัญญาแทนการปล่อยจิตให้คิดไปตามกระบวนการรับรู้ ที่เริ่มต้นจากความรู้สึกเวทนาแล้วมีตัณหาเข้ามาครอบงำ โดยการมีสติในเบื้องต้นอาจเป็นตัวเหนี่ยวรั้งไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหา การคิดเช่นนี้เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** ซึ่งเป็นอุบายการคิดอย่างแยบคายตามพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ โดยคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล อันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาเป็นการตัดตอนไม่ให้เวทนาความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิด

ความคิดนี้เป็นสิ่งสำคัญ มนุษย์ทุกคนยังต้องคิด ไม่ใช่ไม่ให้คิด พระพุทธองค์ยังทรงคิด พระอรหันต์สาวกทั้งหลายท่านยังคิด แต่ความคิดของท่านไม่ได้เป็นเหตุแห่งทุกข์ ทั้งนี้เพราะความคิดของท่านปราศจากกิเลส พระพุทธเจ้าที่ตรัสรู้ก็ด้วยความคิด แต่หมายถึงการรู้จักคิด คือความคิดเชิงปัญญา ความคิดที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงแนะนำให้เราคิดคือความคิดปรุงแต่ง คือคิดไปปรุงไปเรื่อยๆ วาดวิมานกันในอากาศจนลืมปัจจุบัน

ความรู้ ความรู้ต่างจากความคิด ความรู้เป็นการรู้การเห็นที่เรียกว่า รู้แจ้งเห็นจริง ที่เป็นผลจากการเฝ้าดูสภาวะของกายและใจ พร้อมทั้งคิดอย่างแยบคาย ทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงของสภาวะนั้นๆ เป็นความรู้ระดับสูงสุดทางพุทธศาสนาที่เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** ซึ่งจะรู้แจ้งเห็นจริงของสภาวะกายและใจที่เป็นปัจจุบัน อันเป็นความจริงในสัจธรรม ความรู้ชนิดนี้จะเป็นความรู้ที่ไม่มีวันลืมเลือนเหมือนความรู้อย่างอื่น และจะติดตัวข้ามภพข้ามชาติ มีผู้รู้กล่าวเกี่ยวกับความรู้นี้ว่า **เมื่อรู้แล้วก็จะไม่คิด เมื่อคิดก็จะไม่รู้**

๒.๒ ความคิดปรุงแต่งคือกิเลส มนุษย์ในโลกนี้เมื่อมีอารมณ์อย่างเดียวกันมากระทบทางอายตนะทั้ง ๖ แต่ความคิดที่ตอบสนองนั้นแตกต่างกัน ความคิดที่แตกต่างกันนั้นมีตั้งแต่ดีที่สุดจนชั่วที่สุด ความคิดที่แตกต่างกันของมนุษย์นี่แหละที่เป็นปัญหาของสังคม มนุษย์ในปัจจุบันนี้ มีความคิดที่แตกต่างกันแล้วก่อปัญหาในทุกระดับ ตั้งแต่ครอบครัวไปจนถึงระดับชาติ ความคิดที่เกิด

จากจิตที่แตกต่างกันในแต่ละคนนั้น จะต้องมีบางสิ่งบางอย่างมาควบคุม หรือมีอิทธิพลต่อจิต สิ่งนั้นคือ กิเลส นั่นเอง กิเลสในแต่ละบุคคลก็มากน้อยแตกต่างกัน จึงทำให้ความคิดที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่มากระทบแตกต่างกันไปด้วย เป็นเหตุผลว่าทำไมคนจึงคิดต่างกัน

ความคิดปรุงแต่งหรือสังขารขันธ์คือความคิดที่มีกิเลสตัณหาหรือความทุกข์ปนมากับความคิด มนุษย์ปุถุชนนั้นหนีไม่พ้นจากความคิดปรุงแต่ง อย่าเพิ่งไปติเตียนความคิดปรุงแต่งโดยสิ้นเชิง ให้คิดปรุงแต่งดีเถิด คิดปรุงแต่งที่เป็นบุญกุศล ทำให้ใจมีสุข คิดปรุงแต่งให้ใจสบาย คิดปรุงแต่งในทางที่ดีนั้นท่านไม่ว่า เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร ความคิดปรุงแต่งที่เป็นตัวร้ายคือ อปุญญาภิสังขาร คือปรุงแต่งความคิดและสภาพจิตที่ไม่ดีเป็นทุกข์บีบคั้นตัวเองให้เกิดความโลภ ความโกรธ ทำให้เกิดการเบียดเบียนคนรอบข้าง

หลวงปู่เพียร วิริโย ได้กล่าวเกี่ยวกับกิเลสและความคิดปรุงแต่งว่า :- มนุษย์เราสุขก็สุขเพราะกิเลส ทุกข์ก็ทุกข์เพราะกิเลส คาดนั่นหมายนี่ แต่งอันนั้นปรุงอันนี้ ด้นเดาเอาว่านั่นจะดีนี่จะดี มีแต่ความคิดปรุงแต่ง มั่นหมายเอา ยึดเอา ทุกข์ก็ทุกข์เพราะความคิดตัวเอง ได้สมหวังก็สุขก็เพราะกิเลส ไม่สมหวังก็ทุกข์อีก ทุกข์ก็เพราะกิเลสมันเสกสรรปั้นยอเอาว่า นั่นสวยนี่สวย นั่นดีนี่ดี มันมีแต่ของเน่าของเหม็นมันไม่เห็น มีแต่ของ

ไม่เที่ยง มันไม่เห็น ความคิดคาดนั่นหมายนี่ คิดนั่นเดานี่ มันเป็นไฟเผาตัวเองแต่ไม่รู้จัก คิดไปทำไมมีแต่ทุกข์ คิดแล้วได้อะไรไหม อิ่มไหม ท้องแห้งเหมือนเดิม เอาไฟเผาตัวเองก็ไม่รู้จัก ไฟอะไร ? ไฟกิเลส ไฟตัณหา ไฟราคะ ไม่มีใครเผานะ เราเผาเราเอง ทุกข์เอง วุ่นวายเอง

๒.๓ ผลจากความคิด จิตอวิชชาของมนุษย์ คือ ผู้รู้ ผู้คิดปรุงแต่ง ถ้าจิตนั้นเป็นผู้รู้เพียงอย่างเดียวคือ รู้เห็น รู้ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้กายสัมผัส และรู้เรื่องราวต่างๆ สักแต่ว่ารู้ ไม่คิดนึกปรุงแต่งก็เป็นจิตของพระอรหันต์ ทุกข์ก็ไม่เกิด แต่ถ้ารู้แล้วคิดปรุงแต่งขึ้นมา ทุกข์ก็จะเกิด

ปกติคนเราไม่ค่อยได้สังเกตุความนึกคิดของตัวเอง เราคิดอะไรก็ไม่ค่อยรู้ตัว มีผู้ทำการศึกษาถึงความคิดของมนุษย์ พบว่าวันหนึ่งคิดได้หลายหมื่นเรื่อง มีอะไรมากระทบก็คิด คิดโน่นคิดนี่ บางครั้งไม่มีอะไรมากระทบจิตผู้ไม่อยู่นิ่งก็ขุดค้นเอาเรื่องเก่าที่เคยคิดเอาไว้มาคิดต่อ ส่วนมากของความคิดล้วนแต่นำความทุกข์มาให้ตัวเอง เรียกว่าเราคิดฝันที่มันไม่เป็นความจริง หรือเป็นความจริงที่มันผ่านพ้นไปนานแล้ว คิดแล้วตัวเองก็สุขทุกข์ไปตามความคิดนั้น จิตมนุษย์มันแส่หาเรื่องจริงๆ ทั้งนี้เพราะว่ามนุษย์เราไม่รู้ว่าการปล่อยความคิดให้แล่นไปตามกิเลสนั้นเป็นอันตราย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ขึ้นมา มีผู้รู้กล่าวว่า คิดมากทุกข์มาก คิดน้อยทุกข์น้อย หยุดคิดเสียทุกข์ก็หาย ดังนั้นมนุษย์ที่ไม่เห็นความคิดหรือเข้าไปอยู่ในความคิดหรือหลงอารมณ์นั้น เป็นผู้อยู่ในวงจรของทุกข์ เป็นผู้ไม่รู้เพราะมีอวิชชา

๒.๔ การจัดการกับความคิด สังขารขันธ์หรือความคิดปรุงแต่งเป็นนามธรรม เป็นอาการของจิตที่เกิดขึ้นในจิตมนุษย์เมื่อมีสิ่งมากระทบทางอายตนะทั้งหก ความคิดปรุงแต่งจึงเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับไปเมื่อหมดเหตุปัจจัย กล่าวง่ายๆ ก็คือ ความคิดปรุงแต่งมันเกิดขึ้นเองและดับเองเมื่อหมดเหตุปัจจัย ตัวเราจะไปควบคุมให้มันคิดอย่างโน้นอย่างนี้ไม่ได้ ที่มนุษย์ส่วนมากมักกระทำคือไปเติมเหตุปัจจัยเข้าไป มันก็คิดปรุงแต่งต่อไปอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น มนุษย์เราจะจัดการกับความคิดปรุงแต่งได้อย่างไรในเมื่อมันไม่อยู่ใต้บังคับบัญชาของเรา ความพยายามที่จะไปห้ามไม่ให้คิดปรุงแต่งไม่ว่าดีหรือเลว ไม่มีทางสำเร็จได้ !

วิธีจัดการกับความคิดที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล โดยอาศัยความรู้ว่า จิตมนุษย์ชอบคิด คิดไม่หยุด คิดไม่หย่อน ก็โดยให้จิตคิดอยู่ในสิ่งเดียวอยู่ตลอดเวลา เรียกว่า **สมถกรรมฐาน**หรือสมาธิ มีผลให้จิตลดความเคลื่อนไหว ทำให้คิดน้อยลง ลดการเคลื่อนไหว เป็นการป้องกันความคิดปรุงแต่ง จิตก็จะมีพลังมากขึ้นเมื่ออยู่ในสมาธิ

โดยปกติจิตมนุษย์จะท่องเที่ยวไปโดยอาศัยความคิด ความคิดของมนุษย์นั้นก็มีทั้งความคิดที่ดี(กุศลวิตก) และความคิดที่ชั่ว(อกุศลวิตก) ในทางพระพุทธศาสนาจึงได้มีการสอนให้ปฏิบัติหรือจัดการกับความคิดต่างๆ คือสอนให้มี **สติ** ที่ตั้งกำหนดให้รู้จักวิตกหรือความคิด พร้อมทั้ง**สัมปชัญญะ**คือความรู้ตัว เมื่อความคิดปรุงแต่งหรืออารมณ์ก่อขึ้นในใจตนครั้งใด ก็ให้มีสติ

รู้เท่าทัน เช่น กำลังคิดดีก็รู้ กำลังคิดชั่วก็รู้ กำลังโกรธ กำลังอยากได้เป็นที่น่าแปลกประหลาดว่าเมื่อมีสติรู้เท่าทันความคิดปรุงแต่งหรืออารมณ์เหล่านั้น มักจะหยุดจะหายไป จิตใจก็ว่างเปล่าเบาสบาย

ความนึกคิดปรุงแต่งดิ้นรนทะยานอยาก ที่เป็นไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา และความขุ่นมัวเศร้าหมองของอารมณ์ทั้งหลายที่ก่อเกิดรวมอยู่ในใจ ที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ตามมา มีผู้รู้กล่าวว่า :-

- จิตนึกคิดปรุงแต่งไปตามสิ่งที่ได้เห็น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่งไปตามเสียงที่ได้ยิน เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่งไปตามกลิ่นที่ได้สัมผัส เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่งไปตามรสที่ได้รับรู้ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่งไปตามกายสัมผัส เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่งไปตามเรื่องราวต่างๆ เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

สรุปแล้วทุกข์เกิดจากความคิดปรุงแต่ง โดยไปเอาอารมณ์ทั้งหลายที่เข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ นั่นเอง

ธรรมะนั้นเรียนไม่ได้ด้วยความคิด แต่เรียนรู้โดยการลงมาดูกายและใจ สังเกตดูความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของกายและใจ ถ้าหากเราเลื่อนลอยอยู่ในโลกของความคิดเสียแล้ว เราจะเรียนรู้กายรู้ใจได้อย่างไร ? มีผู้กล่าวว่า คิดมากก็หลงมาก ทุกข์มาก แล้วเราจะคิดไปทำไม ?

ความคิดปรุงแต่งเป็นผลจากกิเลสเป็นต้นเหตุ นำทุกข์ทั้งหลายเข้ามาสู่มนุษย์ ถ้ามนุษย์เราเพียงแค่หยุดความคิดปรุงแต่งเท่านั้น จิตของเขาเหล่านั้นก็จะปราศจากทุกข์ โอวาทปาติโมกข์ของพระบรมศาสดาที่เป็นข้อสรุปในการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือ ขั้นแรกให้ละเว้นความชั่ว หมายถึงไม่ให้คิดชั่ว ขั้นต่อมาคือ ให้กระทำความดี หมายถึงให้คิดดีในทางที่เป็นบุญเป็นกุศล และขั้นตอนสุดท้ายคือ ทำจิตให้ขาวรอบ ก็หมายถึงว่า ไม่คิดอะไรเลยไม่ว่าดีหรือชั่ว

ถ้าเรามีสติรู้อยู่ในปัจจุบัน คือไม่หลงไปกับความคิด มันจะคิดก็คิด เรามีหน้าที่รู้เท่านั้น รู้อย่างเดียว รู้เฉยๆ โดยไม่ไปเพิ่มเติมปัจจัยให้มันคิดปรุงแต่งต่อไป อย่างที่ผู้รู้บางท่านใช้คำว่า **สักแต่รู้** เพราะว่าความคิดนั้นเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับ ไม่ใช่มันเป็นตัวเป็นตนที่ไหน มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเฉยๆ

บทที่ ๓
กิเลสเกิดได้อย่างไร - กระบวนการเกิดกิเลส

๓.๑ **เวทนาจุดเริ่มต้น** เวทนาคือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ เกิดขึ้นต่อจากผัสสะ เวทนาแปลว่าเสวยอารมณ์หรือการเสพอารมณ์ ก่อนจะเกิดเวทนาก็จะเป็นผัสสะหรือการรับรู้ที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ **อายตนะ** ช่องทางรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ **อารมณ์**คือสิ่งจากภายนอกที่เข้ามากระทบอายตนะ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และเรื่องราวต่างๆ องค์ประกอบสุดท้ายคือ **วิญญาณ** ที่เป็นความรู้ซึ่งเป็นอาการอย่างหนึ่งของจิต

ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เช่น เมื่อตากระทบรูป เกิดการรับรู้ทางตา โดยวิญญาณทางตา แล้วจิตที่รับรู้อารมณ์ทางตาเกิดความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เพราะจิตต่างหากที่ไปตัดสินสิ่งที่ตาเห็นเข้า โดยการประเมินค่า แล้วเกิดความรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ขึ้น โดยมีรูปเป็นตัวกระตุ้นเท่านั้น

กระบวนธรรมที่สืบทอดจากผัสสะนี้เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างการรับรู้ที่บริสุทธิ์ กับการรับรู้ที่ถูกแทรกแซงจากกิเลส อาจกล่าวได้ว่า มนุษย์จะคิดปรุงแต่งอย่างไร และทำการอย่างไร ก็เพราะเวทนาและเพื่อเวทนา หรือชีวิตมนุษย์จะเป็นไปอย่างไร ต่อไปก็เพราะเวทนาและเพื่อเวทนา ดังนั้นโลกนี้ดำเนินไปก็เพราะเวทนา เช่นกัน

เมื่อเวทนาเกิดขึ้นก็มีจิตเกิด คือจิตมีการทำงานเมื่อเกิดเวทนานั้นไม่ใช่จิตเกิดแต่เพียงอย่างเดียว กิเลสมันเกิดด้วยเพราะมันเกาะติดกันอยู่ ถ้าเราเผลอไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันมัน กิเลสมันจะแทรกได้ทุกแง่ทุกมุม มันเกิดได้ทุกระยะ ขอแต่การเคลื่อนไหวของจิตแสดงออกโดยไม่มีสติปัญญา จิตจึงกลายเป็นเรื่องกิเลส ช่วยกิเลสโดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดความเดือดร้อนเสียใจ ความทุกข์นั้นเกิดจากจิตไปหลงเวทนา หลงคิดว่าเวทนานั้นเป็นตนเป็นของของตน !

เวทนานั้นเป็นอาการหรือกิริยาของจิตที่เกิดขึ้นเมื่อมีผัสสะ การที่มนุษย์เกิดกิเลสขึ้นมาเมื่อมีเวทนานั้น เพราะไม่รู้ว่าเวทนานั้นเกิดขึ้นอย่างไร ความจริงเป็นอาการของจิต แต่กลับไปสำคัญว่าเป็นผู้เป็นคน เป็นจริงเป็นจัง จึงได้เกิดกิเลสและความอยากตามมา ดังพระพุทธองค์ได้แสดงไว้ในพระสูตรว่า เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้นก็ปล่อยให้ราคานุสัยตามนอน ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็ปล่อยให้ปฏิฆานุสัยตามนอน อทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นก็ปล่อยให้อวิชชานุสัยตามนอน

ความยินดียินร้ายหรือเวทนาเกิดขึ้นเมื่อจิตกระทบอารมณ์ นำมาสู่ความหิวโหยทางจิต นำมาสู่ความถือครอง นำมาสู่ความหวงแหน นำมาสู่ความยึดมั่นถือมั่น นำมาสู่ความถือตัวถือตน ยึดมั่นในตัวกูของกู(อัสมิมานะ) นำมาสู่ความหลง นำมาสู่ความโลภ นำมาสู่ความโกรธ นำมาสู่ความทุกข์ใจทั้งหลาย นี่เป็นกระบวนการของกิเลสที่สืบต่อจากเวทนา

ลักษณะของคนโง่คือบ้าไปกับความน่ารักน่าชังของโลก การยินดียินร้าย ดีใจเสียใจ สมหวังผิดหวัง มีแต่ผู้มีจิตอวิชชาเท่านั้น ส่วนผู้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมชาติของโลก ธรรมชาติของเวทนา จะไม่หวั่นไหวยินดียินร้ายไปกับทุกสิ่งในโลก ดังนั้นเวทนาทั้งหลายโดยเฉพาะสุขเวทนา จึงเป็นเหยื่อล่อให้เราจมปลักอยู่ในทุกข์อย่างถอนตัวไม่ขึ้น

๓.๒ จิตเกิด กิเลสเกิด คำว่าจิตเกิดที่ใช้กันทั่วไปหมายความว่าอย่างไร ? เพราะจิตเป็นอมตังคือสิ่งที่ไม่ตาย แล้วจะเกิดได้อย่างไร ? จิตเกิดหมายถึง**จิตที่ทำหน้าที่** จิตมีกริยา ไม่อยู่นิ่งเฉยมีอาการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบ จากการที่จิตมีอาการนี้จึงเกิดคำว่า **นาม** จิตของพระอรหันต์นั้นเป็นจิตที่ไม่กระเพื่อมไหวอยู่คงที่ไม่มีอาการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบคือไม่มีนาม จิตจึงไม่เกิด จิตของมนุษย์ปุถุชนนั้น เมื่อมีสิ่งมากระทบทางอายตนะทั้งหก ก็มีอาการต่างๆ คือนามเกิดติดต่อกันมากมาย ทำไมจึงมีความแตกต่างกันระหว่างจิตของพระอรหันต์และจิตของปุถุชน คำตอบก็คือเป็นผลของกิเลสอวิชชา ความไม่รู้สัจธรรมความจริงนั่นเอง

จิตมนุษย์นี้เกิดดับหรือทำหน้าที่อย่างรวดเร็ว เร็วกว่าสิ่งใดใดในโลก จิตเกิดดับติดต่อกันตลอดเวลา ในแต่ละวันจิตเกิดดับเป็นจำนวนมากมาย นี่แหละจิตมนุษย์ที่ผู้รู้กล่าวว่าเป็นสิ่งที่ดิ้นรนกวัดแกว่งตลอดเวลา หาเวลาพักผ่อนไม่ได้ บางครั้งแม้แต่นอนหลับจิตก็ยังเกิด !

จิตเกิดหรือทำหน้าที่ทำให้เกิดเวทนาความรู้สึก เมื่อเวทนาเกิด กิเลสเกิด ถ้าจิตไม่เกิดกิเลสก็ไม่สามารถจะเกิดได้ จิตที่เกิดทุกครั้งจะมีกิเลสเกิดร่วมด้วยเสมอไปหรือไม่ ? อัตราการเกิดของกิเลสร่วมกับจิตนั้นแตกต่างกันแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับการมีสติความรู้ตัวทั่วพร้อมของบุคคลผู้นั้น เพราะกิเลสกับสตินั้นจะไม่เกิดพร้อมกัน ผู้ที่มีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ กิเลสโอกาสที่จะเกิดก็น้อย กิเลส ตัณหา ความทุกข์ทางใจจะเกิดขึ้นเข้ามาแทรกแซงเมื่อผู้นั้นหลงหรือขาดสติเท่านั้น

เมื่อจิตดับกิเลสก็ดับตามจิต แต่ผลหรือกรรมหรือการกระทำของกิเลสนั้นยังมีอยู่ ดังนั้นกิเลสมิใช่จะคงอยู่ตลอดเวลามนุษย์จึงมักมีเวลาที่ปลอดจากกิเลสบ้างเหมือนกัน กิเลสไม่เกิดเพราะจิตไม่เกิด หรือจิตเกิดแต่มีสติคอยควบคุมที่เป็นคู่ปรับของกิเลส กิเลสที่เกิดขึ้นนั้นก็คละเคล้าผสมกันไประหว่าง รัก โลภ โทสะ โมหะ เด็กทารกนั้นกิเลสใหม่เกิดขึ้นไม่ได้เพราะยังไม่มีความยึดถือในความสุขหรือเวทนาอันเป็นตัวตั้งต้นของกิเลส

กิเลสดับตามจิต แล้วทำไมกิเลสจึงติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติ ? กิเลสนั้นมีสองอย่างคือ **กิเลสใหม่** อันเกิดดับตามจิตที่เริ่มต้นด้วยเวทนาดังที่กล่าวมาแล้ว อีกอย่างหนึ่งที่สำคัญอันเป็นผลต่อเนื่องจากกิเลสใหม่ก็คือ**กิเลสเก่า** หรือกิเลสดองสันดาน หรือ อาสวะ/อนุสัย เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่ฝังในจิต จะแสดงอาการเมื่อมีสิ่งมากระตุ้น การที่จะป้องกันกิเลสใหม่ไม่ให้เกิดขึ้นก็โดยใช้ **สติ** และ ใช้**ปัญญา**ในการกำจัดอาสวะหรือกิเลสเก่า เด็กเกิดใหม่ยังไม่มีกิเลสใหม่เข้ามา แต่มีกิเลสเก่าอาสวะ/อนุสัยดองอยู่ในสันดานมากมาย

๓.๓ ทางเดินของกิเลส อายตนะทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นทางเดินของกิเลสใหม่เข้าสู่ใจ สิ่งที่เดินทางผ่านอายตนะทั้ง ๖ นี้ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และเรื่องราวต่างๆ อายตนะนี่เองเป็นจุดเชื่อมต่อให้จิตรู้โลกภายนอก อันเป็นผลให้เกิดโลกภายในคือ ความคิดปรุงแต่งที่รู้ด้วยใจ

พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับอายตนะว่า : ดูกร สมิทธิที่ใดมีตา มีรูป มีจักษุวิญญาณ มีธรรมอันพึงรู้ด้วยจักษุวิญญาณ ที่นั้นมี**โลก**หรือ**บัญญัติว่าเป็นโลก** ที่ใดมีหู.....มีจมูก....มีลิ้น......มีกาย.....มีใจ มีธรรมารมณ์ มีมโนวิญญาณ มีสิ่งอันพึงรู้ด้วยมโนวิญญาณ ที่นั้นมีโลกหรือบัญญัติว่าโลก

ปุถุชนเมื่อเวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายมีสิ่งสัมผัส และรับรู้อารมณ์ต่างๆ ด้วยใจ ย่อมเกิดเวทนาความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง อายตนะและผัสสะเป็นกระบวนการธรรมดา ไม่ใช่เวทนา แต่มนุษย์เราไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับขันธ์และอายตนะ จึงมีกิเลสเข้ามาแทรก

การที่จะเกิดสุขหรือทุกข์ ทำผิดหรือถูกนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบว่า สัมผัสมันด้วยวิชชาหรืออวิชชา คือมีสติสัมปชัญญะหรือไม่มี ถ้ามีสติสัมปชัญญะ ก็ควบคุมการปรุงแต่งของจิตไว้ได้ในลักษณะที่ไม่เกิดกิเลสและความทุกข์ ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะก็ตรงกันข้าม

อายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเป็นสิ่งที่จะต้องควบคุมให้ดี มันจะเกิดเป็นนรกขึ้นมา เมื่อมีการปฏิบัติผิด คือปล่อยให้กิเลสหลั่งไหลเข้าสู่ใจอย่างอิสระเสรี และจะเกิดเป็นสวรรค์ขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติถูก คือควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้ถูกต้องในเมื่อมีการสัมผัส ณ ที่นั้นๆ การควบคุมอายตนะทั้ง ๖ นี้ เรียกว่า **อินทรีย์สังวร** เรียกอีกอย่างว่าควบคุมทวาร หมายถึงการมีสติพร้อมอยู่เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอายตนะ เช่น ใช้ตาดู หูฟัง ไม่ปล่อยใจให้เคลิบเคลิ้มไปตามนิมิตหมายต่างๆ ให้เกิดความติดใคร่ ขุ่นเคือง แล้วถูกโมหะและกิเลสอื่นๆ เข้าครอบงำจิต

๓.๔ ความยินดียินร้าย ความยินดีก็เป็นทุกข์ ความยินร้ายก็เป็นทุกข์ ความยินดียินร้ายเป็นอันเดียวกันตรงที่ว่าเราอยากจะได้อะไร ถ้าได้สมใจก็ยินดี เมื่อไม่ได้ดังใจก็ทุกข์โทมนัส เศร้าโศกกระวนกระวาย รวมความแล้วทั้งความยินดียินร้ายก็คือการจะเอาให้ได้ดังใจ เพราะความเข้าใจผิดความจริง ผิดธรรมชาติ ไม่รู้ซึ้งถึงอนัตตา ความเพลินหรือนันทิเกิดขึ้นเมื่อใด กิเลสเกิดขึ้นเมื่อนั้น กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มยินดีแล้ว ถ้าหากต้องการพ้นทุกข์คือไม่มีกิเลส ต้องละความยินดีทั้งหลายทั้งปวง

ความน่ารักน่ายินดี หรือ **ราคะ** นั้นแปลว่า ย้อม แปลว่าติด เหมือนอย่างสีสำหรับย้อมผ้าซึ่งเป็นเครื่องย้อม เครื่องย้อมหรือว่าการย้อมเรียกว่า ราคะ และเมื่อย้อมแล้วสีก็ติดผ้า การติดนี้ก็เรียกว่า ราคะ ในที่นี้หมายถึงเครื่องย้อม การย้อม และการติดทางจิตใจ อันเครื่องย้อมนั้นก็ได้แก่สิ่งที่น่ารักใคร่ ปรารถนาพอใจทั้งหลาย

มีพระพุทธพจน์ตรัสเกี่ยวกับความน่ารักน่ายินดีว่า ดูก่อนอานนท์ เมื่อภิกษุเป็นผู้มีปกติเห็นโดยความน่ารักน่ายินดี (อัสสาทะ) ในธรรมทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอยู่ ตัณหาย่อมเจริญอย่างทั่วถึง เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัยจึงมีอุปาทาน เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัยจึงมีภพ เพราะมีภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะมีชาติเป็นปัจจัยจึงมีชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

๓.๕ จิตหลงอารมณ์ ปัญหาของโลกในปัจจุบันนี้เกิดจากใจที่มีความเห็นผิด ใจนี้แหละเป็นผู้สร้างปัญหา ไปหลงอารมณ์ว่าเป็นตัวเป็นตน เลยถูกอารมณ์ผูกรัดเอาไว้ ใจจึงว้าวุ่นหาความสงบในชีวิตไม่ได้ ผู้มีปัญญาท่านจึงศึกษาอารมณ์เพื่อแก้จิตแก้ใจไม่ติดข้องกับมัน เห็นอารมณ์ที่ตั้งอยู่ตามสภาพของมันเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมดาธรรมชาติเท่านั้น

กิเลสทั้งหลายนั้นเกิดจากจิตไปหลงอารมณ์ ตามปกติจิตจะใสสะอาด เมื่อถูกอารมณ์สะกิดเข้ามันก็ขุ่นมัวลงไป เหมือนน้ำใสสะอาด เมื่อถูกสีเขียวสีแดงเจือปน ความใสก็เปลี่ยนไป หนทางแก้ไขคือการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา เมื่อรู้ว่ากิเลสเกิดที่จิต เราก็ต้องดับตรงจิต จะไปดับตรงที่อื่นไม่ได้ ให้เจริญสติระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏเฉพาะหน้าด้วยจิตที่เป็นกลาง

บทที่ ๔
รากเหง้าของกิเลส - อวิชชา

๔.๑ อวิชชาคืออะไร ปัญญาหรือความรู้ของปุถุชนนั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตในโลกนี้อย่างมีความสุข ความรู้หรือปัญญาที่กล่าวนี้ยังไม่เป็นปัญญาแท้ เพราะเจือด้วยกิเลส เจือด้วยกาม เจือด้วยทิฏฐิ และความเห็นผิดต่างๆ เมื่อเป็นดังนี้ จึงยังไม่เห็นความรู้จริง ยังเป็นอวิชชาเพราะไม่สามารถทำให้มนุษย์หลุดพ้นจากความทุกข์ได้

อวิชชา แปลว่า ไม่รู้ และคำว่า ไม่รู้ ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าไม่รู้อะไรเสียทั้งหมด ความจริงนั้นคนและสัตว์เกิดมาย่อมมีความรู้ เช่น รู้หิว รู้ร้อน รู้กระหาย รู้จักพ่อ รู้จักแม่ รู้จักกิจการงาน เป็นต้น เป็นอันว่าคนเราย่อมมีความรู้ แต่คำว่า"อวิชชา"ที่ว่าไม่รู้นี้มีขอบเขตจำกัด คือว่า**ไม่รู้ที่สุดของทุกข์** หมายความว่าไม่รู้จักหาเหตุที่ทำทางให้เกิดทุกข์ โดยเรียงไว้ดังนี้ ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักทางให้ถึงความดับทุกข์ เป็นอันว่า “อวิชชา” ที่เรียกว่าไม่รู้นี้รวมความว่าไม่รู้อริยสัจสี่นี่เอง

อวิชชาที่แปลกันว่าไม่รู้นั้น สมเด็จพุฒาจารย์โต แปลว่า รู้ไม่ครบ คำว่าอวิชชาแยกศัพท์ออกมาได้เป็นจริยา คือเป็นอาการของอวิชชา ได้แก่ **ฉันทะ** ความพอใจ **ราคะ** ความกำหนัด ยินดี ถ้าอารมณ์ทั้งสองประเภทนี้ยังมีในจิตใจ ก็ชื่อว่าบุคคลนั้นยังมีอวิชชาอยู่ในใจ ยังไปนิพพานไม่ได้

มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับอวิชชาว่า :- ภิกษุทั้งหลาย ความไม่รู้อันใด เป็นความไม่รู้ทุกข์ เป็นความไม่รู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความไม่รู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นี้เราเรียกว่า อวิชชา และบุคคลชื่อว่าถึงแล้วซึ่งอวิชชาก็เพราะเหตุไม่รู้ความจริงมีประมาณเท่านี้แล

พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ อวิชชา ไม่ได้หมายถึงความไม่รู้อะไรเลยแต่เพียงอย่างเดียว กลับหมายถึงรู้อะไรมากมายไม่มีที่สิ้นสุด แต่เป็นความรู้ผิดทั้งนั้น คือเห็นกลับตรงข้ามไปหมด เราอาจกล่าวได้ว่า ความรู้ใดๆ มากมายเท่าใดก็ตาม ถ้าปราศจากความรู้ที่ถูกต้องในอริยสัจสี่ ต้องถือว่าเป็นอวิชชาทั้งนั้น

หลวงปู่เพียร วิริโย กล่าวว่า **อวิชชา** คือ ความหลงก็หลงรูป หลงเสียง หลงกลิ่น หลงรส หลงตน หลงตัว แล้วก็ไปสำคัญมั่นหมายตัวเราของเรา เป็นเราเป็นเขา ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นสวยเป็นงาม เนื้อก็เป็นเรา หนังก็เป็นเรา นี่ละ....เขาว่าความหลง มันก็หลงตัวเองนั่นแหละก่อน แล้วถึงจะไปหลงคนอื่น

ยึดตัวเองก่อน แล้วจึงไปยึดคนอื่น ติดคนอื่น เพราะว่าเรายังหลงอยู่ ยังหลงว่าตัวว่าตนว่าเราว่าเขาอยู่ และถ้าเมื่อไรเห็นเป็นอนิจจังจริงๆ เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เมื่อนั้นมันก็จะไม่ยึด มันก็หมดความหมายเท่านั้นละ อาการที่จิตเข้าไปยึดครองโดยความเป็นตัวเราของเราในสิ่งต่างๆ ทั้งรูปธรรมนามธรรมที่มาสัมพันธ์ด้วยกับจิต นั่นแหละคือตัว **อวิชชา**

๔.๒ อวิชชาเกิดจากอะไร อวิชชาอันเป็นรากเหง้าของกิเลสอันนำมาซึ่งความทุกข์นั้นเกิดจากอะไร ? และจะเป็นปัจจัยต่อไปให้เกิดอะไรขึ้นอีก ? พระพุทธองค์ทรงพบว่าความทุกข์หรือกิเลสมันเกิดขึ้นต่อเนื่องกันเหมือน chain reaction เพราะมีสิ่งนี้จึงเกิดสิ่งนั้นและต่อๆ ไป โดยมีอาการ ๑๑ อย่าง เริ่มจากเมื่ออายตนะมีอารมณ์มากระทบ และมีอวิชชาเป็นเจ้าเรือนอยู่ในเวลานั้น คือไม่มีสติความระลึกรู้ มันก็สร้างวงจรลูกโซ่ของความทุกข์ โดยเริ่มต้นจากอวิชชา วงจรลูกโซ่ของการเกิดและดับนี้เรียกว่า **ปฏิจจสมุปบาท** ก็คืออริยสัจสี่ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แต่เป็นการแสดงอย่างละเอียด ปฏิจจสมุปบาทเป็นการแสดงให้ทราบว่าทุกข์หรือกิเลส เกิดขึ้นได้อย่างไร และจะดับลงได้อย่างไร โดยจะเห็นได้ว่า ทุกข์หรือกิเลสนั้นมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่อาศัยกันและกัน ไม่ใช่เกิดจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเทวดาทำให้เป็นไป

ปฏิจจสมุปบาท เกิดเพราะมีความยินดียินร้ายและไม่มีสติ ไม่รู้ว่าจะตั้งสติอย่างไร และไม่รู้ว่าสิ่งที่จะดับทุกข์ อีกทั้งไม่รู้ว่า

ดับทุกข์แล้วจะเป็นอย่างไร จิตใจจะต้องมีอาการเช่นนี้ จึงจะเริ่มมีอาการของความทุกข์ ปฏิจจสมุปบาทหรือวงจรแห่งความทุกข์นี้เริ่มต้นที่อวิชชา แล้วมีคำถามว่าอวิชชานั้นเกิดจากอะไร อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย สิ่งนั้นก็คือกิเลสอย่างละเอียดที่เรียกว่า **อาสวะ/อนุสัย** และตัวอวิชชาของมันเองก็เป็นเหตุปัจจัยในการเกิดอาสวะ/อนุสัยเช่นกัน

อวิชชานั้นพระพุทธเจ้าทรงแยกเป็น ๒ ศัพท์ คือ ฉันทะ กับ ราคะ **ฉันทะ** พอใจอะไร? พอใจความร่ำรวย ความสวยสดงดงาม พอใจในความโกรธ พอใจในความพยาบาท พอใจในชาติในภพ ชาติภพ คือ ชาติมนุษย์ ชาติเทวดา ชาติพรหม **ราคะ** มีความรัก เห็นว่ามีความสวยสดงดงาม พอใจอะไร ? รักอะไร ? พอใจมนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก มีความรัก คิดว่ามนุษย์โลกสวยน่าอยู่ เทวโลกสวยน่าอยู่ พรหมโลกสวยน่าอยู่ อันนี้เป็นอารมณ์ติดของอวิชชา การจะตัดอวิชชาคือตัดความรู้สึกว่า มนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลกน่าอยู่ ทิ้งเสีย ถ้าตัดเหตุทั้งสองประการนี้ได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปตัดอะไร ถ้ายุ่งใจตัดฉันทะกับราคะสองตัวพอแล้ว อารมณ์ของท่านก็ไปถึงนิพพาน เพราะทำลายอวิชชา อย่างอื่นมันไม่เหลือ เพราะกิเลสอาศัยอวิชชาเป็นนาย

๔.๓ อวิชชากับตัวตน อวิชชาเป็นอกุศลธรรม ที่ปิดบังสภาวธรรมตามความเป็นจริง ทำให้เราไม่รู้ว่ามีเพียงรูปและนามที่มีลักษณะเฉพาะ และตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือความ

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อวิชชานี้ทำให้ชาวโลกไม่สามารถรับรู้สภาวะเดิมและสภาวธรรมของกองรูปและนาม อวิชชาความไม่รู้สัจธรรมความเป็นจริง ทำให้จิตเกิดหรือจิตเริ่มทำหน้าที่ตอบสนองต่ออารมณ์ที่มากระทบ ในการทำหน้าที่ประกอบด้วยความคิด ความอยาก และความยึด

เมื่อจิตมนุษย์ลงสู่กายก็เป็นผลจากอวิชชา จิตมนุษย์ภายใต้อิทธิพลของอวิชชาอีกนั่นแหละที่เข้าไปยึดกายเอามาเป็นของตัว แทนที่ต่างอันต่างอยู่ ผลจากการที่จิตเข้าไปยึดกายนี้เองทำให้เกิดความรู้ ความรู้สึก ความจำ และความคิด ดังนั้นจากอิทธิพลของอวิชชา ทำให้เกิดความเห็นผิดว่า ขันธ์ห้านั้นเป็นตัวเป็นตน เป็นของของตน การยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้านี้แหละที่ทำให้มีผลร้ายหลายๆ อย่างตามมา

สิ่งที่เรียกว่า **ตัวตน** เป็นเพียงความรู้สึกที่เพิ่งปรุงขึ้นมาเมื่อมีความอยากอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นมาในใจเท่านั้น ตัวตนจึงเป็นเพียงความรู้สึกที่เป็นปฏิกิริยาของความอยากเท่านั้น เป็นสิ่งที่เป็นของลมๆ แล้งๆ ไม่มีตัวจริงอะไรที่ไหน แต่ถึงกระนั้นก็มีอำนาจมากพอที่ทำให้เกิดกิเลสสืบต่อไปและเป็นความทุกข์ได้

ความมีตัวตนจากอวิชชานี้แหละทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว ถ้าไม่มีตัวตนก็จะไม่มีความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ตัวนี้เป็นอันตรายเป็นศัตรูตัวร้ายยิ่งกว่าสิ่งใดของมนุษย์ เพราะเห็นแก่ตัวนี่แหละคือเกิดความโลภเมื่ออะไรมาทำให้โลภ มันทำให้เกิดความโกรธเมื่อมีอะไรมาทำให้โกรธ

รากเหง้าเค้ามูลของความเกิดคืออวิชชา นั่นคือความมีตัวตนนี่แหละที่นำมาให้เกิด ไม่เป็นอย่างอื่นเลย ถ้าตัวนี้ยังไม่หมดไปจากจิตใจเมื่อใด ต้องเกิดวันยังค่ำตลอดกัปตลอดกัลป์ ต้องเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อยู่อย่างนี้ เพราะเชื้อความเกิดมันยังคงอยู่ภายในใจ การเกิดของมนุษย์นั้นก็จะวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารตราบเท่าที่ยังคงมีอวิชชาอยู่ นอกจากนี้จิตดวงที่คิดครอบครองต่อสิ่งที่เข้ามาสัมผัสสัมพันธ์ด้วยนั่นแหละคือจิตที่มีอวิชชา

๔.๔ อวิชชากับทุกข์ ความไม่รู้ของสามัญชนที่มีกิเลสทั่วไปคืออวิชชา ได้แก่ความไม่รู้สัจจะที่เป็นความจริง อวิชชาเป็นหัวหน้าใหญ่ เป็นตัวการใหญ่ ทำให้เกิดโมหะ คือความหลงผิดต่างๆ ถือเอาดีเป็นชั่ว ถือเอาชั่วเป็นดี ถือเอาสุขเป็นทุกข์ ถือเอาทุกข์เป็นสุข ไม่รู้จักความดับทุกข์ ไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จึงทำให้ประสบความทุกข์เดือดร้อนต่างๆ ความชั่วร้ายต่างๆ จิตที่เคยเป็นธาตุรู้ก็กลายเป็นไม่รู้ กลายเป็นจิตที่โง่เขลา จิตที่เคยประภัสสรผุดผ่องก็กลายเป็นเศร้าหมอง จึงเป็นที่น่าเสียดายที่ทุกคนมีของดีติดตัวอยู่แล้วต้องกลับกลายเป็นสิ่งที่เศร้าหมองเป็นทุกข์เพราะ **อวิชชา**

อวิชชาเป็นกิเลสพื้นฐานเป็นที่ก่อตัวของกิเลสอื่นๆ แต่การที่แสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ นั้น **ตัณหา** ย่อมเป็นตัวชักจูงเป็นตัวบงการและแสดงบทบาทที่ใกล้ชิดเห็นได้ชัดเจนกว่า ดังนั้น

ในทางปฏิบัติเช่นในอริยสัจสี่จึงถือว่าตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ คือเป็นอาการของกิเลส เมื่อมีอวิชชาทำให้จิตใจ ดำเนินไปอย่างมืดบอด เลื่อนลอย ไม่มีหลัก ไม่ถูกควบคุม เป็นไปสุดแต่จะให้สนองความต้องการได้สำเร็จคือตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดกรรมฝ่ายชั่วมากกว่าฝ่ายดี ในทางตรงกันข้ามถ้ามีความคิดความควบคุมที่ถูกต้องในฝ่ายดีก็เป็นทางให้เกิดกรรมดี แต่ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วก็ยังเป็นทุกข์หรือเป็นกิเลสตามแบบของตน แต่วิถีฝ่ายดีหรือกรรมดีเท่านั้นที่สามารถนำไปสู่ความสิ้นทุกข์ ความหลุดพ้น ความเป็นอิสระได้

กิเลสที่ออกจากจิตมันมีมากมายเช่นเดียวกับรากแก้วรากฝอยของต้นไม้ รากแก้วมีรากเดียว ตัวกิเลสก็มี **อวิชชา** ตัวเดียวเท่านั้นที่เป็นหลักใหญ่ จึงเรียกว่าเป็น **รากแก้วของกิเลส** ให้พยายามตัดมันให้ได้ มันแตกแขนงออกไปมากมายก่ายกอง คือมันแตกออกไปทางตาสู่รูป ออกไปทางหูสู่เสียง เป็นต้น

ทำไมมนุษย์ไม่รู้จักทุกข์หรือกิเลส ความจริงนั้นทุกข์มีอยู่ แต่คนมองไม่เห็น เหตุให้เกิดทุกข์มีอยู่แต่คนกลับมองเห็นเป็นเหตุให้เกิดความสุข คิดว่าเราไม่แก่ คิดว่าเราไม่ป่วย คิดว่าเราไม่จน รวมความแล้วเป็นความคิดในด้านแห่งความเห็นผิด คิดว่าสิ่งเหล่านี้มันไม่เกิดกับเรา เพราะอะไร เพราะว่ามันยังไม่ถึงเรา และคิดว่ามันจะมาไม่ถึงเรา

สัตว์โลกทั้งหลายที่ไม่รู้ไม่เห็นแจ้งในสัจจะความจริงของโลก เพราะ**อวิชชา**(ความไม่รู้)นั่นเองปกปิดเอาไว้ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า โลกอันอวิชชาปกปิดหรือปิดบังไว้และเมื่อถูกอวิชชาปกปิดไว้ดังนี้ อวิชชานั่นเองก็เป็นปัจจัยให้เกิดความอยากต่างๆ กับความยึดถืออันมีอาการมัจฉริยะคือความตระหนี่ กับความประมาทมัวเมา เลินเล่อ เผลอเพลิน เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย จึงเกิดตัณหาคือความอยาก อันเป็นเครื่องกระซิบใจ ให้ติดให้เพลิดเพลิน ไม่ดีทั้งนั้น !

จิตที่ไร้สติปัญญาคือจิตที่หลับไหล ย่อมกระเพื่อมไปในทางสุขกับทางทุกข์ ความสุขและความทุกข์จะไม่มีอิทธิพลต่อจิตที่เห็นแจ้งเลย เพราะว่าทั้งความสุขและความทุกข์เป็นอาการที่ออกมาจากการหลับไหลของจิต และการครอบงำของกิเลส เป็นอาการที่ออกมาจากอวิชชา อวิชชามันผลักดันให้เราเสพเสวยโลกจึงไม่พ้นความเดือดร้อนไปได้ การเสพเสวยโลกนั้นเหมือนกับ**สุนัขแทะกระดูก**นั่นเอง แทะเท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่ม มนุษย์ทั้งหลายที่เป็นทุกข์กันอยู่ทุกวันนี้เหตุเพราะความโง่ของจิต จึงเสียท่าถูกกิเลสรังควานอยู่เป็นนิจ มันหิ้วเราไป ลากเราไป ถูลู่ถูกังไปเรื่อย

อวิชชาเป็นสิ่งที่ปิดบังใจของบุคคล ไม่ให้มองเห็นสัจจะความจริงว่า อันที่จริงนั้นเป็นการท่องเที่ยวอยู่ใน**กิเลสกรรมวิบาก**ทั้งสามนี้เท่านั้น ไม่ใช่อย่างอื่น แต่มนุษย์กลับนึกว่าเป็นการท่องเที่ยวไปในสวรรค์บ้าง ในนรกบ้าง ในเทวดาบ้าง ใน

พรหมบ้าง ในชาติภพทั้งหลาย คือเป็นการท่องเที่ยวไปข้างหน้าอยู่เรื่อย ทำให้มุ่งไปข้างหน้าที่จะเป็นสุคติคือคติที่ดี แต่อันที่จริงแม้จะเป็นคติที่ดี ก็ยังเป็นภพเป็นชาติ ต้องมีเกิดมีดับ ยังมีกิเลสมีกรรม มีวิบาก จะเกิดในภพชาติอันใดก็ตาม ก็คงวนอยู่ในกิเลสในกรรม ในวิบากนี้เท่านั้น

๔.๕ คู่ปรับอวิชชา กิเลสทุกตัวมีรากเหง้าอยู่ที่อวิชชาตราบใดที่ยังไม่ถอนอวิชชาจนรากขาดสะบั้น ตราบนั้นกิเลสทุกตัวก็จะยังไม่สาบสูญไปได้อย่างสิ้นเชิง ทำอย่างไรจึงจะถอนอวิชชาได้? ก็โดยสร้าง **วิชชา** คือตัวรู้ ความรู้แจ้งเห็นจริง ที่พระบรมศาสดาได้ตรัสรู้ทางปฏิบัติเพื่อทำวิชชาให้เกิดขึ้น นั่นคือ **อริยมรรคมีองค์ ๘** หรือ**มัชฌิมาปฏิปทา** ทางสายกลางนั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า :-

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **อวิชชา** (ความไม่รู้) เป็นหัวหน้าแห่งความพรั่งพร้อมด้วยอกุศลกรรมทั้งหลาย ความไม่ละอายใจความไม่เกรงกลัวต่อบาปย่อมตามหลังมา **วิชชา** (ความรู้) เป็นหัวหน้าแห่งความพรั่งพร้อมด้วยกุศลธรรมทั้งหลาย ความละอายใจ ความเกรงกลัวต่อบาป ย่อมตามหลังมา

ตัวเรานั้นไม่มีอยู่จริง ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเรา ตัวเราเป็นกลลวงที่อวิชชาอันแสดงขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว จะถือเกียรติถือศักดิ์ศรีไปทำไม เพื่ออะไร เพื่อใคร คิดดูให้ดี ผู้ไร้อวิชชาพวกเดียวเท่านั้นจึงจะอยู่เป็นสุข



บทที่ ๕
ความทะยานอยาก - ตัณหา

๕.๑ ตัณหาคืออะไร ? พระพุทธพจน์ตรัสเกี่ยวกับตัณหาว่า :- ภิกษุทั้งหลาย ความจริงอันประเสริฐคือเหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไรเล่า ? ภิกษุทั้งหลาย **ตัณหา**นี้ไงที่ทำให้มีความเกิดอีกอันประกอบด้วยความกำหนัดเพราะอำนาจแห่งความเพลิน ซึ่งมีปกติทำให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่ตัณหาในกาม ตัณหาในความมีความเป็น ตันหาในความไม่มีไม่เป็น นี้เรียกว่าความจริงอันประเสริฐคือ เหตุให้เกิดทุกข์

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงชี้ว่า ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ โดยได้ตรัสอธิบายแปลความว่า ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก **เป็นไปเพื่อถือชาติภพใหม่** คือนำไปให้เกิดอีกในชาติภพใหม่ **เป็นไปกับนันทิ** คือความเพลิน **ราคะ** ความติดใจยินดี มีความ**อภินันท์** ยินดียิ่งๆ ขึ้นไปในอารมณ์นั้นๆ

ตัณหาเป็นไปเพื่อชาติภพใหม่นั้น คือให้เกิดอีกในชาติภพต่อไป อันภพชาติเมื่อพิจารณาอย่างละเอียดนั้นคือ **ความเป็นขึ้นใหม่ๆ ของจิตใจ** ในปัจจุบันนี้เอง ตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากนั้นที่เป็นไปในสิ่งนั้น เป็นไปในสิ่งนี้ เป็นไปในสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ก็ทำให้เป็นไปในสิ่งอื่นต่อไปอีก ทำให้เป็นเรา เป็นของเราในสิ่งต่างๆ เรื่อยไปโดยไม่จบ เช่น ตัณหาต้องการสิ่งนี้ เมื่อได้สิ่งนี้มาแล้ว ตัณหาก็ต้องการสิ่งใหม่ต่อไปอีก เมื่อได้มาก็ต้องการสิ่งใหม่ต่อไปอีก เปรียบเหมือน **ไฟไม่อิ่มเชื้อ** เมื่อก่อไฟขึ้น ไฟก็ติดไม้ฟืนที่ก่อไฟนั้น เมื่อนำไม้ฟืนมาใส่เข้าไปอีก ไฟก็ติดไม้ฟืนที่ใส่ใหม่นั้นอีก เผาให้เป็นเถ้าถ่านต่อไป ไฟจึงต้องการฟืนใหม่ต่อไปไม่รู้จักจบสิ้น ความจริงแล้วสิ่งที่ตัณหาเป็นไปเพื่อถือชาติภพใหม่นั้นมันไม่ใช่ของใหม่แต่อย่างไร มันก็คือขันธ์ห้าของเก่านั่นแหละ !

ตัณหาไปกับ**นันทิ** คือความติดใจยินดี ความดิ้นรนทะยานอยากนั้นเกิดในสิ่งใดก็เพลินในสิ่งนั้น ติดใจอยู่ในสิ่งนั้นด้วย อาจกล่าวได้ว่า เพลินติดใจอยู่ในสิ่งใด ก็ดิ้นรนทะยานอยากอยู่ในสิ่งนั้นด้วย เพราะฉะนั้นความเพลินความติดใจยินดีกับความดิ้นรนทะยานอยากจึงไปด้วยกัน

การจะละตัณหาที่ทำได้ยาก เพราะเหตุว่าผู้มีตัณหานี้กำกับจิตใจอยู่ ไม่ต้องการที่จะละตัณหา เพราะยังมีความเพลินความติดใจยินดีอยู่ จึงไม่อยากที่จะละ อยากที่จะรักษาตัณหาเอาไว้ ยังอยากที่จะอยู่กับตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยากก็เพราะตัณหานี้เป็นเหตุให้เกิดสุขเวทนา

ตัณหาไปกับ **อภินันท์** ยินดียิ่งขึ้น เพลิดเพลินยิ่งๆ ขึ้นไปในอารมณ์นั้นๆ ก็เป็นคำอธิบายให้ชัดขึ้นว่า ข้อที่มีความดิ้นรนทะยานอยากไปพร้อมกับความเพลินความติดใจยินดีนั้น ก็เป็นไปในอารมณ์นั้นๆ นั่นเอง แล้วก็มากยิ่งขึ้น มากยิ่งขึ้น ยากที่จะถอดถอน ไม่ลดน้อยลง มีแต่จะมากขึ้นจนยากที่จะยับยั้งได้

ตัณหานั้นคือ **ความคิดปรุงแต่ง**นั่นเอง ถ้าไม่นึกไปในทางอยาก คือคิดอยาก ตัณหาจะมาได้อย่างไร ที่จริงมันก็คือความคิดนั่นเอง ผู้รู้บอกว่าตัณหาคือความดิ้นรนทะยานอยาก ถ้าไม่คิดอยาก ความดิ้นรนทะยานอยากจะมาจากไหน

๕.๒ ตัณหาเกิดจากอะไร ? ตัณหาเกิดขึ้นที่ใด ?

มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับที่ตั้งของตัณหาว่า :- ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดมีภาวะเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในสิ่งนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นภาวะที่รักที่ยินดีในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิดย่อมเกิดในสิ่งนั้นๆ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นๆ

เวทนาความรู้สึกเป็นอาการของจิต เป็นทุกขเวทนา ไม่ใช่กิเลส แต่เพราะเหตุใด เวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา ? เนื่องจากไม่รู้จักเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ถ้า**สุขสบาย** ก็ชอบใจ ติดใจ อยากได้ หรืออยากได้ให้มากยิ่งขึ้น

เกิดการทะยานอยากและแส่หาต่างๆ ถ้าเป็น**ทุกข์ไม่สบาย** ก็ขัดเคืองขัดใจ อยากให้สูญสิ้นให้หมดไปหรือให้พ้นไปเสียด้วยการทำลายหรือหนีไปให้พ้นก็ตาม เกิดการกระวนกระวาย ดิ้นรนอยากให้พ้นจากอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ขัดใจ หันไปหาไปเอาสิ่งอื่นอารมณ์อื่นที่จะให้ความสุขได้ หรือไม่ก็รู้สึกเฉยๆ คือ **อุเบกขา** ซึ่งเป็นความรู้สึกเพลินๆ อย่างละเอียด

ใน สุขเวทนา จะมีราคะเข้าแทรกเสมอ และใน ทุกขเวทนา จะมีโทสะเข้ามาแทรกเช่นกัน ในขณะนั้นถ้าจิตประกอบด้วยกิเลสพื้นฐานคือโมหะ ซึ่งเป็นตัวปิดกั้น ทำให้จิตมืดมัว ไม่สามารถรับรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง เพราะมีเวทนาเป็นเหยื่อล่อแล้วจิตไม่รู้เท่าทัน จึงเป็นปัจจัยให้เกิดความทะยานอยากของจิตหรือตัณหา

ตัณหาเกิดขึ้นที่ไหน ? ตัณหาเกิดที่**ปิยรูป** รูปอันเป็นที่รักและ**สาตรูป** รูปอันเป็นสำราญ คำว่ารูปในที่นี้มิได้หมายถึงรูปกายที่เป็นวัตถุเท่านั้น แต่หมายถึงทั้งรูปและนามคือทั้งกายทั้งใจหรือขันธ์ห้าทั้งหมด อันเป็นที่รักที่สำราญ ก็เรียกว่า ปิยรูป สาตรูป รูปในที่นี้จึงมีความหมายเหมือนคำว่า **สิ่ง** คือสิ่งที่เป็นที่รักที่สำราญหรือที่ชอบใจพอใจ แม้ว่าจะเป็นนามธรรม ก็เรียกว่า **สิ่ง** เหมือนกันใด

ปิยรูป จึงหมายถึงอารมณ์อันเป็นที่รัก จึงได้เกิด **ฉันทะ** เกิด **ราคะ** ขึ้นในอารมณ์อันเป็นที่รัก ฉันทะนั้นคือความพึงใจหรือ

ความพอใจ ราคะนั้นคือความติดใจ ยินดี เพลิดเพลิน ชอบใจ ปิยรูปจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีฉันทะราคะอยู่ในอารมณ์อันเป็นที่รักดังกล่าวนี้ คือที่ตั้งของตัณหาทั้งหลาย หรือที่ตั้งของกิเลสทั้งหลาย เพราะฉะนั้น จึงไม่สามารถจะสละได้เพราะว่ามี ฉันทะ มีราคะ เสียแล้วในสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็กลายเป็น ปิยรูป

ปิยรูป สาตรูป คือขันธ์ห้านี้เองอันเป็นที่รักที่สำราญ เมื่อพิจารณาความเป็นไปแห่งกระบวนการกายใจที่ประกอบกันอยู่โดยปกติ เมื่อมีกิเลสเข้ามาแทรกที่กายใจกันนี้ ก็เกิดเป็น ปิยรูป สาตรูป เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่า กิเลสนี้เกิดขึ้นที่กายใจ หรือขันธ์ห้านี้เอง

ตัณหาจะมีได้ต้องอาศัยเวทนา แต่เมื่อมีเวทนาแล้วไม่จำเป็นต้องมีตัณหาเสมอไป การเข้าใจกฎอันนี้เป็นจุดสำคัญในการเข้าถึงขบวนการดับตัณหาโดยอาศัยเวทนา คือเราพลิกเวทนาให้มันกลับเป็นมิตรเสีย โดยใช้เวทนาเป็นปัจจัยดับตัณหา ด้วยการรับสภาพเวทนาทุกชนิดอันเกิดขึ้นเฉพาะในที่นั้นๆ พอรู้แล้วปล่อยตรงนั้น ไม่เติมความคิดใดๆ ลงไปในเวทนา แค่ตามรู้เฉยๆ มีสติรู้ตัวทัน ณ จุดตรงนี้ ตัณหาเกิดไม่ได้

๕.๓ อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป มนุษย์เมื่อใดรับสุขเวทนาก็พอใจ ชอบใจ ติดใจ อยากได้ และอยากได้ยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อได้รับทุกขเวทนา ก็ขัดใจ อยากให้สิ่งนั้นสูญพินาศ

ไปเสีย อยากให้ตนพ้นไปจากทุกขเวทนานั้น เมื่อได้รับอทุกขมสุขเวทนาคือรู้สึกเฉยๆ ก็ชวนให้เกิดอาการซึมๆ เพลินอย่างมีโมหะ ดังนั้นตัณหาเมื่อแยกให้ชัดโดยอาการของเวทนาที่เกิดขึ้น ก็อาจจำแนกได้เป็น ๓ อย่างคือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

กามตัณหา คำว่า "กาม" แปลว่า ใคร่ ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ **กิเลสกาม** กิเลสเป็นเหตุใคร่ **วัตถุกาม** วัตถุหรือพัสดุอันได้แก่สิ่งที่ใคร่หรือเป็นที่ตั้งแห่งความใคร่ กิเลสกาม กิเลสเป็นเหตุใคร่ ก็ได้แก่ **นันทิ** ความเพลิน **ราคะ** ความติดใจยินดี กิเลสกามนี้บังเกิดในรูปบ้าง เสียงบ้าง กลิ่นบ้าง รสบ้าง กายสัมผัสบ้าง ซึ่งเป็นวัตถุโดยตรง แล้วก็รวมถึงสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุ คือเรื่องราว เรื่องที่คิดนึกในจิตใจ จึงรวมเข้าเป็น ๖ อย่าง กิเลสกามเมื่อเกิดขึ้นในสิ่งใด สิ่งนั้นก็เป็นวัตถุกามขึ้นมาทันที เช่น เมื่อมีความอยากดิ้นรนในรูป รูปก็เป็นวัตถุกามขึ้นมาทันที ถ้าหากกิเลสกามไม่บังเกิดขึ้น สิ่งเหล่านั้นก็เป็นวัตถุอยู่เฉยๆ ไม่เป็นกาม กามตัณหาจึงอธิบายว่า **ตัณหาในวัตถุกาม** ก็ทำให้เข้าใจทันที กามตัณหานี้ถ้าจะกล่าวเพื่อความเข้าใจง่ายขึ้นก็คือ **อยากให้มา** อะไรมา ก็คือ วัตถุกาม ที่นำมาซึ่งความเพลิดเพลินติดใจ

ภวตัณหา ตัณหาในภพ อธิบายโดยทั่วไปตัณหาในภพชาติ ที่เป็นอย่างนี้ มีความอยากดิ้นรนในภพชาติที่เป็นอยู่ ไม่อิ่ม ไม่เบื่อหน่ายในภพชาติที่ปรารถนา ต้องการต่อไป และ

ยังรวมไปถึงความอยากที่จะให้เป็นนั่นเป็นนี่ หรือกล่าวง่ายๆ ภวตัณหาคือ อยากให้อยู่ เมื่อได้สิ่งใดที่นำซึ่งความเพลิดเพลินติดใจ ก็ไม่อยากให้สูญหายไป หมดสิ้นไป อยากให้อยู่คงที่ ตัวอย่างเช่น รูปกายของตนเอง ทุกคนก็มีความพอใจ ไม่อยากให้ไป คือไม่อยากให้แก่ ไม่อยากให้ตายสูญสลายไป

วิภวตัณหา ตัณหาในวิภวหรือวิภพ คือความไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ เช่น ความรู้สึกอยากตาย เพราะความอึดอัดเบื่อหน่ายในชีวิต หรือในชาติภพนี้ ความอยากตายสูญคือให้สิ้นสุดไปเลย ไม่ต้องเกิดอีก และรวมถึงความอยากที่จะไม่เป็นนั่นไม่เป็นนี่ เช่น อยากที่จะให้สิ่งที่ไม่เป็นที่ชอบใจให้สิ้นไป หายไปหมดไป วิภวตัณหานี้อาจสรุปว่า **อยากให้ไป** อยากให้ไปเสียให้พ้นๆ

ตัณหาทั้ง ๓ นี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว และเข้าไปมัวเมาหมกมุ่นอยู่ ก็จะเข้าไปเจ้ากี้เจ้าการ เพราะเป็นผู้มัวเมาในการเสวยรสของเวทนา ไม่มีสติหยั่งรู้ ไม่แจ่มแจ้ง ไม่เข้าใจถึงไตรลักษณ์ขณะกระทบอารมณ์ จึงมัวเมาคิดจะเข้าไปเจ้ากี้เจ้าการกับอารมณ์ซึ่งเป็นอนัตตา เพราะอารมณ์ทั้งปวงเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใคร ว่าไม่ฟัง ห้ามไม่ได้ บอกไม่เชื่อ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ดังนั้น อยากอย่างไรก็อยากไป แต่อารมณ์เขาไม่ทำตามหรอก การละตัณหาถ้าจะจำง่ายๆ ก็คือ อย่าอยากให้มา อย่าอยากให้อยู่ และอย่าอยากให้ไป สรุปแล้วก็คือไม่ยินดียินร้ายหรือเฉย **ช่างหัวมัน !**

ตัณหานั้นมี ๓ อย่างตามเวทนา แต่เมื่อพิจารณาทางเดินของกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ ก็อาจจะแบ่งออกได้เป็น ๖ อย่าง คือ รูปตัณหา ความอยากในรูป สัททตัณหา ความอยากในเสียง ความอยากในกลิ่น ความอยากในรส ความอยากได้สัมผัสที่ดี ความอยากได้ธรรมารมณ์ที่ดี มีพระพุทธพจน์ตรัสเกี่ยวกับตัณหาว่า ภิกษุทั้งหลาย ตัณหาเป็นอย่างไรเล่า ? ภิกษุทั้งหลาย หมู่แห่งตัณหามี ๖ อย่างเหล่านี้ คือ ตัณหาในรูป ตัณหาในเสียง ตัณหาในกลิ่น ตัณหาในรส ตัณหาในโผฏฐัพพะ และตัณหาในธรรมารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย นี่เรียกว่า **ตัณหา**

๕.๔ ผลของตัณหา คนส่วนมากมักหลงผิดว่าการตอบสนองต่อตัณหาทำให้เป็นสุข จึงเห็นว่าการได้รับอารมณ์ที่น่าเพลิดเพลินเป็นความสุข เมื่อไม่มีสิ่งกระตุ้นให้เกิดตัณหา ก็รู้สึกว่าชีวิตจืดชืดไม่มีรสชาติ การเข้าวัดฟังธรรมเป็นสิ่งน่าเบื่อ การปฏิบัติธรรมก็ยิ่งน่าเบื่อที่สุด แต่การไปเที่ยวดูหนังดูละครเป็นความบันเทิงใจ คนทั่วไปจึงขวนขวายเพื่อบำรุงบำเรอตัณหา ที่เข้าใจว่าเป็นตัวนำความสุขมาให้ ความเข้าใจผิดหลงผิดเช่นนี้เกิดจาก อวิชชา ปิดบังความจริงเอาไว้ สุขที่ได้รับความจริงมันเป็นสุขเวทนา ไม่ใช่สุขที่ยั่งยืน ประเดี๋ยวก็หายไป สุขชั่วคราว

มนุษย์โลกทั้งหลายถูกกิเลสตัณหาความกำหนัดยินดีครอบงำไว้สิ้น มันจูงสัตว์โลกทั้งหลายไป ไม่ผิดอะไรกับวัวควายเลย เดี๋ยวก็จูงไปหารูป เดี๋ยวก็จูงไปหาเสียง หากลิ่น หารส

หาสัมผัส ที่น่ายินดี เพื่อสนองตัณหาความอยากของมัน ปมแห่งทุกข์อยู่ตรงนี้ ทำไมปล่อยให้กิเลสตัณหามันหลอกเราได้ ? ไม่รู้จักขัดขืนต่อต้านเสียบ้างเลย

ตัณหาคือความทะยานอยาก อันเป็น**เครื่องกระซิบใจ** เป็นเครื่องฉาบไล้ของโลก ให้ติดให้เพลิดเพลินยินดี ทำให้จิตใจของสัตว์โลกทั้งหลายมีความติดใจยินดีเพลิดเพลิน จะมีความยึดตระหนี่เหนียวแน่น มีความประมาทมัวเมาเพลิดเพลินไป อย่างไรก็ตามก็ต้องพบกับภัยใหญ่ของโลก ไม่สามารถพ้นไปได้ ซึ่งภัยใหญ่ของโลกพระพุทธเจ้าตรัสเฉลยอยู่ในคำว่า **ทุกข์** ตัณหานั้นเปลือกนอกเป็นของดี แต่เมื่อมองด้วยตาปัญญาก็คือปีศาจร้ายที่นำพาสรรพสัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิด ทุกข์ทรมานมานับภพนับชาติไม่ถ้วน

บุคคลผู้มีจิตหิว จิตอยาก จิตมีตัณหาอยู่ ไม่ว่าสิ่งใดมาผ่านหน้าก็เข้าไปติดเข้าไปยึดทันที ทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านหน้าจึงเป็นมารแก่ผู้มีจิตหิว ฉะนั้น มารของเราก็คือจิตเราที่ยังหิวอยู่ ดังนั้น **สิ่งที่น่ากลัวที่สุดคือจิตของเราเอง**

มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับผลของตัณหา ๙ อย่างว่า :- ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมที่มีตัณหาเป็นมูล ๙ อย่าง ๙ อย่างนั้นอย่างไรเล่า ?

- เพราะอาศัยตัณหา จึงมี**แสวงหา**
- เพราะมีการแสวงหา จึงมี**การได้**
- เพราะอาศัยการได้ จึงมี**ความปลงใจรัก**
- เพราะอาศัยความปลงใจรัก จึงมี**ความกำหนัดด้วยความพอใจ**
- เพราะมีความกำหนัดด้วยความพอใจ จึงมี**ความสยบมัวเมา**
- เพราะมีความสยบมัวเมา จึงมี**ความจับอกจับใจ** (ความยึดมั่นถือมั่น)
- เพราะมีความจับอกจับใจ จึง**มีความตระหนี่** (ขี้เหนียว ไม่อยากให้)
- เพราะมีความตระหนี่ จึง**มีความหวงกั้น** (ตัวตน เห็นแก่ตัว)
- เพราะมีความหวงกั้น จึงมี**เรื่องราวอันเกิดจากหวงกั้น**

กล่าวคือการใช้อาวุธไม่มีคม การใช้อาวุธมีคม การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การกล่าวคำหยาบว่า มึง ! มึง ! การพูดคำส่อเสียด และการพูดเท็จทั้งหลาย ธรรมอันเป็นบาปอกุศลเป็นเอนก ย่อมเกิดขึ้นพร้อม

จากพระพุทธพจน์ที่กล่าวนั้น เหมือนกับเหตุการณ์ของบ้านเมืองในปัจจุบัน อันเป็นผลสืบเนื่องหรือมีกิเลสตัณหาเป็นมูล

ตัณหาเกิดจากการปล่อยจิตไปตามอารมณ์ จึงเป็นสิ่งที่ควรกลัวยิ่งกว่างูพิษ ควรกลัวยิ่งกว่าสัตว์ป่า ควรกลัวยิ่งกว่า

โจรใจทมิฬ หรือควรกลัวยิ่งกว่ามหาอัคคีภัย อันตรายจากการปล่อยใจไปตามอารมณ์ นี่เป็นสิ่งที่น่ากลัวจนไม่อาจนำอะไรมาเปรียบเทียบได้

เมื่อมนุษย์เราวิ่งตามตัณหานั้นมันช่างเหนื่อยนัก หยุดพักเสียที ตัณหานี้วิ่งตามเท่าไรก็ไม่รู้จักจบเลย ถ้าหากละตัณหาเสียได้ก็สบายอุรา ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาไล่คว้าเงา วิ่งไล่แต่เช้าจรดเย็นก็เห็นจะหมดแรงไปเสียเปล่า วิ่งตามสนองตัณหากับการไล่คว้าเงาก็ไม่เห็นจะแตกต่างอะไรกันเลย เหนื่อยเปล่าๆ ไม่ได้อะไรขึ้นมา

๕.๕ ตัณหาละตัณหา นักปฏิบัติต้องรู้จักแยกคำว่าตัณหาคือความอยากให้เป็น ไม่เช่นนั้นจะเกิดความเข้าใจผิด ในการสอนปฏิบัติภาวนาท่านว่าให้ละตัณหาคือความอยากไปให้หมด ไม่ให้มีความอยากอะไรอยู่ในใจ ไม่ทำอะไรเนื่องด้วยความอยากทั้งหมด ถ้าเช่นนั้นจะทำความดีก็ทำไม่ได้เพราะความอยากไม่มี

ตามธรรมดาของปุถุชนผู้กำลังแสวงหานั้น ก็ต้องมีความอยากอยู่ในใจ เช่น แสวงหาครูบาอาจารย์เพื่อจะได้ฟังธรรมจากท่าน และอยากให้ตัวเองภาวนาปฏิบัติจนได้รับผลในธรรมนั้นๆ ฉะนั้น ความอยากจึงเป็นฐานเป็นกำลังใจให้แก่ตัวเอง เพื่อจะได้คุณงามความดีต่อไป มิใช่ว่าจะละความอยากทั้งหมดดังที่เข้าใจกัน

นักปฏิบัติจึงต้องใช้ความอยากให้ถูกทาง ความอยากก็จะเป็นแนวทางให้บรรลุมรรคผลได้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **อาศัยตัณหาในเบื้องต้น จึงจะละตัณหาทีหลัง** เหมือนกับเราจะข้ามแม่น้ำก็ต้องอาศัยเรือ ต้องพายเรือตัดกระแสน้ำให้ได้ ใช้ความสามารถใช้กำลังอย่างเต็มที่ เมื่อถึงฝั่งและขึ้นฝั่งได้แล้ว เรือก็หมดความหมายไปฉันใด ในขณะที่เราปฏิบัติยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ ต้องอาศัยความอยากพ้นทุกข์เป็นพื้นฐานฉันนั้น นักปฏิบัติจึงต้องมีสติปัญญาอาศัยความฉลาดและความอยากให้ถูกทาง ความอยากจึงจะเป็นประโยชน์ ถ้ายังไม่ถึงที่สุดก็จะเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ไปในตัว

ตัณหาแปลว่าความอยาก อยากได้อย่างโน้นอยากได้อย่างนี้ ไอ้ตัวอยากมันคือตัณหา คำว่า ตัณหา อย่านึกว่ามันเลวเสมอไป ต้องคิดว่าอยากชั่วจึงเป็นตัณหา ถ้าอยากดีเรียกว่า **ธรรมะฉันทะ** อยากจะร่ำรวยเพราะสัมมาอาชีวะ อันนี้เป็นธรรมะฉันทะ ไม่ใช่ตัณหา ถ้าอยากรวยเพราะโกงเขา ขโมยเขา ยื้อแย่งทรัพย์เขา อันนี้เป็นกิเลสเป็นตัณหา

ฉันทะ ความพอใจ ความชอบใจ ความยินดี ความต้องการ ความรักใคร่ใฝ่ปรารถนาในสิ่งนั้นๆ ฉันทะเป็นกลางๆ เป็นกุศลก็ได้ เป็นอกุศลก็ได้ ที่เป็นอกุศลเช่นกามฉันทะ ที่เป็นกุศลเช่นอวิหิงสาฉันทะ ฉันทะที่เป็นคำเฉพาะเดี่ยวๆ โดยทั่วไปหมายถึง กุศลฉันทะหรือธรรมะฉันทะ ได้แก่ความต้องการที่จะทำหรืออยากจะทำให้ดี เช่น ฉันทะในอิทธิบาทสี่

ตัณหาฉันทะ คือ ความอยากเสพอยากได้อยากเอาเพื่อตัวที่เป็นฝ่ายอกุศล **ฉันทราคะ** ความชอบใจจนติด ความอยากที่แรงขึ้นจนติด ฉันทะในที่นี้หมายถึงอกุศลฉันทะคือตัณหาฉันทะ ซึ่งในขั้นต้นเมื่อเป็นราคะอย่างอ่อนก็เรียกแค่ว่า ฉันทะ แต่เมื่อมีกำลังมากขึ้นก็กลายเป็นฉันทราคะ คือ ราคะอย่างแรง

ฉันทะเพื่อละฉันทะ ท่านพระอานนท์ได้ตอบปัญหาที่มีผู้ถามว่า ประพฤติพรหมจรรย์เพื่ออะไร ? ท่านตอบว่าเพื่อละฉันทะ ผู้ถามก็ถามต่อไปว่าการละฉันทะนั้นจะทำอย่างไร ? ท่านก็ตอบว่าอบรมทำฉันทะให้เกิดขึ้น ผู้ถามจึงแย้งว่า คำตอบเช่นนี้เป็นไปไม่ได้ เพราะว่าทีแรกตอบว่าประพฤติพรหมจรรย์เพื่อละฉันทะ แล้วทำไมจึงมาตอบอีกว่าให้ปฏิบัติอบรมทำฉันทะ

พระอานนท์จึงได้แสดงอุปมาว่า การที่จะมาสู่อารามนี้ผู้มาต้องมีฉันทะที่จะต้องทำความเพียรที่จะมา ต้องมี จิตตะที่จะมา ต้องมีความใคร่ครวญที่จะมา แต่ว่าครั้นมาถึงอารามนี้แล้ว ฉันทะนั้นก็สงบ ความเพียรก็สงบ จิตใจที่จะมาก็สงบวิมังสาคือความใคร่ครวญพิจารณาที่จะมาก็สงบ ฉะนั้น จึงละฉันทะอย่างนี้

ตัณหาละตัณหา หมายความว่าให้ใช้ความดิ้นรนทะยานอยากในทางที่จะพบกับความสิ้นสุดทุกข์ คือให้อยากพบความสิ้นทุกข์อยากบรรลุมรรคผลนิพพาน อันความอยากดังกล่าวนี้

ถ้าเป็นความพอใจใคร่ปฏิบัติกระทำ ท่านเรียกว่า **ฉันทะ** เป็นอิทธิบาทคือธรรมที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จ แต่ว่าถ้าเป็นความพอใจที่แรงสักหน่อย อันมีลักษณะเป็นความดิ้นรนหรือความต้องการที่มาก ฉันทะนี้ก็เป็นตัณหา และเมื่อแสดงอย่างละเอียด แม้ฉันทะดังกล่าวนั้นก็เป็นตัณหาอย่างละเอียดอย่างหนึ่ง แต่เป็นตัณหาในทางที่ดี ก็ให้อาศัยตัณหาในทางที่ดีนั้นเพื่อละตัณหาในที่สุด

เมื่อยังมีตัณหาอยู่ ก็ให้เป็นนายของตัณหา อย่าให้ตัณหาเป็นนาย ตัณหาเป็นนายเรียกว่า**ทาสของตัณหา**ที่ก่อให้เกิดทุกข์อันเป็นความไม่สงบด้วยประการทั้งปวง แต่ความเป็นนายของตัณหาถึงแม้ว่าจะมีความไม่สงบเพราะตัณหา แต่ก็สามารถควบคุมตัณหาได้ ไม่ให้ตัณหานำไปในทางที่ผิด เพราะว่าเมื่อมีความดิ้นรนทะยานอยากบังเกิดขึ้นก็ควบคุมได้ เพราะพิจารณารู้ว่าที่ดิ้นรนทะยานอยากไปอย่างนั้นถูกหรือผิด

บทที่ ๖
ความยึดมั่นถือมั่น - อุปาทาน

๖.๑ อุปาทานคืออะไร จากพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ โดยพระพรหมคุณาภรณ์ อุปาทานหมายถึงความถือมั่น ความยึดติด ถือค้าง ถือคาเอาไว้ ไม่ปล่อยวางตามควรแก่เหตุผล เนื่องจากติดใคร่ ชอบใจ หรือใฝ่ปรารถนาอย่างแรง ตามสำนวนทางธรรมไม่ใช้คำว่าถือมั่นหรือยึดมั่นกับความมั่นแน่วแน่ในสิ่งที่ดีงาม แต่ใช้คำว่า **ตั้งมั่น** เช่น ตั้งมั่นในศีล ตั้งมั่นในธรรม ตั้งมั่นในสัจจะ

มีคำที่เกี่ยวข้องกับอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นคือ สักกายทิฏฐิ หมายถึงความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นเป็นเหตุให้ถือตัวตน เช่น เห็นรูปเป็นตน สักกายทิฏฐินี้เป็นสังโยชน์หรือกิเลสเครื่องร้อยรัดเบื้องต่ำ และอีกคำหนึ่งคือ มานะ ที่เป็นสังโยชน์เบื้องสูง ที่หมายถึงความถือตัว ความสำคัญตนเองว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ความถือตัวอยู่ภายในโดยมีตัวตนที่ต้องคอยให้ความสำคัญ ที่จะยกจะชูให้ปรากฏ ให้เด่นขึ้นไว้ อันทำให้เกิดการที่จะแบ่งแยกเราเขา จะเทียบ จะแบ่ง จะรู้สึกกระทบกระทั่ง

อาจจะกล่าวได้ว่าทั้งมานะและสักกายทิฏฐินั้นเป็นอุปาทานเหมือนกัน แต่ความเข้มข้นรุนแรงต่างกัน **มานะ** คือ การถือตัวในความเป็นจริงที่ปรากฏคือเป็นบ้าอยู่กับสิ่งที่มีจริง หรือสิ่งที่มีแนวโน้มว่าจะมีจริง แต่ที่ผิดพลาดก็ตรงที่ยึดมั่นไว้โดยไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงความไม่เที่ยงนั่นเอง ส่วน**สักกายทิฏฐิ** คือ การยึดถือกับมายาภาพหรือวิมานในอากาศที่ไม่มีจริง แต่ตัวเองปั้นแต่งเอามาหลอกให้ตัวเองดีใจ สบายใจ

คำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสรุปลงแล้วเหลือข้อเดียว คือ **สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าของเรา** การยึดมั่นถือมั่นแสดงอาการโดย เวลากระทบอารมณ์มันคอยจะดีใจ มันคอยจะเสียใจ อาการเช่นนี้แหละคือความยึดมั่นถือมั่นว่าของเรา การจะเปลื้องความยึดมั่นออกไป ก็จะต้องรู้เห็นว่าสิ่งทั้งปวงเป็นเพียงสภาวะ เขามีอยู่เป็นอยู่ของเขาอย่างนั้น

ตัวกูของกู เป็นความยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้นในมนุษย์ทุกคน คำว่า **"ตัวกูของกู"** นี้ พิจารณาแล้ว **ตัว** หมายถึงรูปหรือร่างกาย **ของ** เป็นนามธรรม หมายถึงอาการของจิต ดังนั้น ตัวกูของกูจึงหมายถึงความยึดกายและจิตนี้ว่าเป็นของเรา ความคิดที่ว่าตัวกูของกูนั้นเป็นความคิดฝืนหรือขัดต่อหลักธรรมชาติ ตามหลักพุทธศาสนานั้นร่างกายและจิตใจนั้นไม่ได้เป็นสมบัติของผู้ใด ไม่มีใครมาบังคับบัญชาได้ มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ดังนั้น ความคิดว่าตัวกูของกูนี้นำมาซึ่งความทุกข์อย่างแน่นอน แต่มนุษย์เราก็ยังไม่ยอมรับ จึงเกิดการต่อสู้กับธรรมชาติตลอดเวลา

ตัวมึงของกู มนุษย์ที่หลงคิดว่าตัวกูของกูนั้น เมื่อหลงมากขึ้นก็จะไปดึงคนอื่นโดยเฉพาะคนที่รักที่ชอบมาเป็นของตน เช่น เมียกู ลูกกู เด็กของกู ทั้งนี้เพราะอำนาจความอยาก ความชอบ ความรัก หรือความผูกพัน พบได้ในกรณีของสามีภรรยา พ่อแม่ลูก เมื่อคิดว่ามึงเป็นของกู ก็จะมีการออกคำสั่งให้ทำอย่างโน้น ทำอย่างนี้ ความจริงแล้ว จิตของเราเองเรายังสั่งไม่ได้ มันไม่ทำตามเรา ในกรณีของคนอื่น เราจะยังไปกุมจิตใจเขาได้หรือ ? ตัวมึงของกู นี้มักทำให้เกิดการ**ไม่ได้ดังใจ** หมายถึง ความทุกข์ เราสั่งไม่ได้ ควบคุมไม่ได้

สิ่งนี้ของกู มนุษย์ที่ได้เกิดมาก็ต้องอาศัยสมบัติของโลกนี้เลี้ยงชีวิตให้อยู่ได้ แต่มนุษย์เรากลับมีความเข้าใจว่าสมบัตินี้เป็นของเราคือมีความยึดมั่นถือมั่น เมื่อถึงวันตายจากสมบัตินี้ไป คำว่า สมบัติของเราก็หมดความหมาย เพราะเป็นสมบัติของโลก ใจที่หลงวนเวียนเกิดตายเพราะยึดมั่นในวัตถุสมบัตินี้มีมากทีเดียว ไม่ว่าเป็นชาติใด ศาสนาใด ถ้าหลงยึดติดผูกพันกับสมบัติของโลก ผู้นั้นก็จะได้มาเกิดตายอยู่ในโลกนี้ตลอดไป เพราะยึดว่าสิ่งนี้ของกู

สิ่งนี้ของกูหมายถึงสมบัติต่างๆ ที่เราสะสมไว้ในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ ได้แก่ทรัพย์สินต่างๆ แก้วแหวน เงินทอง บ้าน ที่ดิน ความคิดหรือความหลงผิดว่าสิ่งนี้ของกูนั้น ถ้ารุนแรงมากขึ้นก็จะขยายไปเป็นครอบครัวนี้ของกู สังคมนี้ของกู บางคนรุนแรง

มากจนคิดว่าโลกนี้เป็นของกู อุปาทานคือความยึดว่าตัวกูของกูนั้นจะทำงานร่วมกับตัณหาคือความอยาก โดยเข้าไปเจ้ากี้เจ้าการต่อสรรพสิ่งทั้งหลาย และเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อรวมพลังกันแล้วก็จะเกิดกรรม การกระทำทาง กาย วาจา และใจ ที่จะก่อทุกข์แก่มวลมนุษย์ ผู้รู้บางท่านกล่าวว่า **สิ่งที่น่ากลัวที่สุดก็คือ สิ่งที่เรายึดมั่นที่สุดนั่นเอง**

๖.๒ โง่ – อยาก – ยึด สาเหตุของความยึดมั่นหรืออุปาทานนั้นเกิดจากความเพลิดเพลิน ดังมีพระพุทธพจน์ตราว่า :- ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพร่ำสรรเสริญเมาหมกอยู่ซึ่งรูป **นันทิ** (ความเพลิน)ย่อมเกิดขึ้น ความเพลินใดในรูป ความเพลินนั้นคือ **อุปาทาน** เพราะอุปาทานของภิกษุนั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพราะมีภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะมีชาติเป็นปัจจัย ชรา – มรณะ –โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสทั้งหลายจึงเกิดขึ้นพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ (ในกรณีแห่งเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็มีข้อความที่ตรัสอย่างเดียวกับในกรณีแห่งรูป)

อวิชชา – ตัณหา – อุปาทาน เป็นปัจจัยสืบต่อกันหรือปฏิกิริยาลูกโซ่ต่อเนื่องเป็นปัจจัยสืบต่อกันคือ **โง่ – อยาก – ยึด** เริ่มต้นจาก **อวิชชา** คือการไม่รู้สัจธรรมความจริงหรือโง่ โดยที่เมื่อความรู้สึก(เวทนา)เกิดขึ้นจากการกระทบของอารมณ์ และ

อายตนะทั้ง ๖ จิตที่ขาดสติหรือไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับเวทนา ก็จะหลงอารมณ์เวทนา เมื่อเกิดสุขเวทนาก็อยากให้มา เมื่อมาแล้วก็อยากให้อยู่ แต่ถ้าเกิดทุกขเวทนาก็อยากให้ไป สิ่งเหล่านี้เป็นความอยากหรือ**ตัณหา** มนุษย์เรานั้นจะพบกับความรู้สึก (เวทนา) และความอยาก(ตัณหา)ตลอดเวลา ความอยาก โดยเฉพาะสุขเวทนา จิตก็จะมีความเพลิดเพลิน ติดใจ เมื่อมนุษย์ไม่รู้ว่าความเพลิน ติดใจ เป็นสุขเวทนาที่เกิดแล้วดับ เนื่องจากมนุษย์ยังไม่รู้หรือรู้แต่ว่าลืม และหลงเพลิดเพลิน เมาหมกอยู่กับนันทิ ก็จะยึดมั่นถือมั่นความเพลิดเพลินอันนี้มาเป็นอุปาทานต่อไป **โง่ อยาก ยึด** นี้ ถ้ามีการรวมกำลังกันเมื่อไร ก็เป็นอันว่านำมาซึ่งความทุกข์

ถ้าจะถามว่าทำไมจึงยึด ? ยึดเพราะอยาก ถ้าหากไม่มีตัวอยากที่เป็นตัวตัณหา ก็ย่อมไม่มีการยึดถือที่เป็นตัวอุปาทาน เมื่อเข้าไปยึดเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น มีผู้กล่าวว่า **อยากมาก ยึดมาก ทุกข์มาก** อยากน้อย ยึดน้อย ทุกข์น้อย และถ้าไม่อยากก็ไม่ยึด เมื่อไม่ยึดทุกข์มันจะเกิดได้อย่างไร เพราะฉะนั้นสิ่งที่เรายึดถือเราเชื่อนี้แหละจะเป็นตัวปิดบังตาหรือปิดกั้นตัวเองไม่ให้ยอมรับยอมฟัง ยอมศึกษา และไม่สามารถเข้าถึงความจริงนี้ได้

ความยึดมั่นถือมั่นนี้จะเข้ามาตีกรอบไว้ไม่ให้จิตเป็นอิสระ โดยมีความรู้สึกว่า กูเป็นอย่างนี้ กูคิดอย่างนี้ และกูเชื่ออย่างนี้ อย่างอื่นที่แตกต่างไปก็ไม่ยอมรับ พิจารณาแล้วความยึดมั่น

ถือมั่นนี้ก็คือ **ความดื้อ** นั่นเอง อวิชชาความโง่ความไม่รู้กับอุปาทานความดื้อนี้สิ่งใดเป็นปัญหามากกว่ากัน ? ครูที่สอนนักเรียนบางท่านกล่าวว่า เด็กนักเรียนโง่ยังสอนง่ายกว่าเด็กดื้อ มีคำพังเพยเกี่ยวกับความดื้อ เช่น **ดื้อหัวชนฝา** หมายความว่า บอกอย่างไรก็ไม่ฟัง เอาหัวชนฝาอย่างเดียว ซึ่งฝาคงไม่พังหรอก แต่หัวจะแตก ! การที่จะทำลายความยึดมั่นถือมั่น(อุปาทาน) ก็โดยการปล่อยวาง ถ้าจะปล่อยวางได้ก็ต้องทำลายความเพลิน ความติดใจ และความอยาก(ตัณหา) ถ้าจะทำลายความเพลิน ความติดใจ ก็ต้องมีความรู้ว่า การที่เราเพลินเราติดใจนั้น เพราะเราไม่หลงอารมณ์ที่เกิดขึ้นชั่วคราว แต่ว่าเราเอาอารมณ์นั้นนำมาเพลิดเพลินหมกมุ่นอยู่เป็นเวลานาน

๖.๓ มนุษย์ยึดมั่นอะไร ? พระพุทธพจน์ที่ตรัสเกี่ยวกับที่ตั้งแห่งอุปาทานว่า : ภิกษุทั้งหลาย ที่ตั้งแห่งอุปาทานเป็นอย่างไร ? และตัวอุปาทานเป็นอย่างไรเล่า ? ภิกษุทั้งหลาย **ขันธ์ห้า** เหล่านี้เรียกว่าเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน **ฉันทราคะ** นี้เรียกว่าอุปาทานแล

จิตมนุษย์นั้นได้ยึดมั่นขันธ์ห้าหรือรูปกับนามเอามาเป็นของตัวเอง เพราะมีความพอใจติดใจในรูปกับนามมาหลายภพหลายชาติ ชีวิตของสามัญชนทั่วไปนั้นย่อมมีความรักใคร่พอใจปรารถนาในรูปกายอันนี้ ความยึดติดอยู่ในรูปกายที่เป็นที่ตั้งของชีวิต แม้ว่ารูปกายนี้จะเก่าแก่ไป ตาจะมัว หูจะหนัก เป็นต้น ผิวพรรณที่เคยผ่องใสก็หมดไป แม้แต่เช่นนั้นก็ยังมีความติด

ความยึดในรูปกายอันนี้ไม่ปล่อย มนุษย์กลัวความตาย ไม่ยอมที่จะตาย นอกจากนั้นยังขวนขวายที่จะต่อสู้กับความแก่ด้วยประการต่างๆ มนุษย์เป็นนักต่อสู้ความแก่ พยายามต่อสู้เรื่อยไปจนสู้ไม่ไหว เพราะความแก่ต้องมีเป็นธรรมดา แม้แต่อย่างนี้ก็ยังยึดไม่ยอมปล่อยรูปกายอันนี้ ยังมีความยึดถือว่า **รูปกายนี้คือเรา เป็นของเรา**

พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับการยึดมั่นในขันธ์ห้าว่า :-

ภิกษุทั้งหลาย ปุถุชนผู้ไม่มีการสดับย่อมเห็นตามอยู่เป็นประจำซึ่งรูปว่า นั่นของเรา **เอตังมะมะ** นั่นเป็นเรา **เอโสหมัสมิ** นั่นเป็นตัวตนของเรา **เอโส เม อัตตา** ดังนี้ แต่รูปนั้นย่อมแปรปรวนโดยประการอื่นแห่งรูป โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น (ในกรณีแห่งเวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ก็มีข้อความที่ตรัสเหมือนในกรณีแห่งรูป)

จิตมนุษย์เมื่อยึดกายกับใจเป็นของกู ก็พยายามที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ต้องการ ผลคือไม่ได้ดังใจ ทั้งนี้เพราะทั้งรูปและนามเป็นกระบวนการธรรมชาติที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดไปขวางได้ อุปาทานความยึดมั่นนี่เองที่เป็นตัวไปขวางกระแสธรรมชาติ ธรรมดา ขวางไว้ก็ได้แต่ทุกข์เป็นผลตอบแทนเพราะไม่สำเร็จ ดังนั้น **สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในโลกคือความยึดมั่นเป็นตัวกูของกู**

ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของกิเลส อาจแบ่งออกได้เป็น ๔ อย่าง คือ

๑. **กามุปาทาน** ความยึดมั่นในกาม ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และกายสัมผัส หรือที่เรียกว่า **กามคุณ ๕** เมื่อใดที่เกิดมีความอยากได้ดิ้นรน ก็ทำให้ยึดมั่นติดพันในสิ่งที่อยากได้นั้น เมื่อได้รับแล้วก็ยึดมั่นอีก เพราะอยากสนองความต้องการให้ยิ่งๆ ขึ้นไป และกลัวหลุดลอยพรากไปเสีย จึงต้องยึดมั่นด้วยความรู้สึก จงใจตนเองว่าเป็นของของตนในแง่ใดแง่หนึ่ง จิตใจของปุถุชนจึงไปยึดติด ผูกพัน ข้องอยู่กับกามคุณห้านี้ กามุปาทานนั้นนับเป็นอุปาทานในรูป

๒. **ทิฏฐุปาทาน** เป็นอุปาทานในนามหรืออาการของจิต ได้แก่ความยึดมั่นในทฤษฎีหรือทิฏฐิต่างๆ ความอยากให้เป็นหรือไม่ให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ตนต้องการ ย่อมทำให้เกิดความเอนเอียง ยึดมั่นในทิฏฐิ ทฤษฎี หรือหลักปรัชญา อย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้ากับความต้องการของตน เหมือนคำที่กล่าวว่า ผมเชื่ออย่างนี้ ผมคิดอย่างนี้ มันต้องเป็นอย่างนี้ เมื่อทฤษฎีหรือความเห็นอื่นที่ขัดแย้งกับความเห็นที่ยึดไว้ ก็รู้สึกเป็นการคุกคามต่อตัวตนของตน บางคนก็ยังคงยึดมั่นหรือดื้อดึง ดังคำกล่าวที่ว่า **ยอมหักแต่ไม่ยอมงอ**

๓. **สีลัพพตุปาทาน** เป็นความยึดมั่นถือมั่นในวิธีปฏิบัติตามแบบแผนหรือพิธีกรรมทางศาสนา โดยไม่รู้ความมุ่งหมายวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการปฏิบัตินั้น อาจจะเรียกได้ว่า เป็น

การรักษาศีลหรือพิธีกรรมอย่างผิวเผิน เป็นเพียงเปลือกนอกโดยไม่รู้จักแก่นแท้หรือความจริงเลย อุปาทานที่ยังยึดติดอยู่เช่นนี้จะทำให้เกิดความลังเลสงสัยขึ้นในตัวผู้นั้น เพราะขาดปัญญา

๔. **อัตตวาทุปาทาน** มนุษย์นั้นในทางธรรมเป็นสังขาร คือสิ่งผสมปรุงแต่ง เกิดจากหลายสิ่งหลายอย่างมาผสมปรุงแต่งเกิดเป็นรูปนาม อัตตวาทุปาทาน ความรู้สึกว่ามีตัวตนที่แท้จริงนั้นเป็นความหลงผิดที่มีเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ความอยากนั้นสัมพันธ์กับตัวตนว่าใครอยาก คือความรู้สึกว่ามีเจ้าของ ผู้มีอำนาจควบคุม คือมีตัวตนที่เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่างๆ ให้เป็นไปอย่างที่อยากให้เป็น ความหลงผิดเช่นนี้บางครั้งก็ปรากฏคล้ายกับว่ามีการบังคับบัญชาได้สมปรารถนาบ้างเหมือนกัน ก็ยิ่งทำให้ความหลงผิดเพิ่มพูนมากขึ้น แต่ความจริงนั้นการบังคับบัญชานั้นเป็นไปได้เพียงบางส่วนและชั่วคราวเท่านั้น การหลงตนนั้นเรียกสั้นๆ ว่า **อัตตา** คือการมีตัวตน อัตตาของมนุษย์แต่ละคนแตกต่างกัน บางคนอัตตาใหญ่ บางคนอัตตาเล็ก สิ่งที่พระพุทธองค์สั่งสอนและมุ่งหวังให้ทำลายอัตตาตัวตน คือการเห็นความจริงว่า ทุกอย่างเป็น **อนัตตา** คือไม่มีตัวตน ล้วนแต่เป็นสิ่งผสมปรุงแต่ง

๖.๔ ผลของการยึดมั่น ลำพังอวิชชา ความโง่ หรือไม่รู้ความจริง และตัณหาความอยากแต่เพียงอย่างเดียวยังไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ ถ้าจิตเชื่อฟังเหตุผล ยอมปล่อยวางความอยากลงได้

ก็แล้วไป แต่ถ้าเกิดอุปาทานความยึดมั่นหรือความดื้อ ก็จะเกิดมีตัวมีตนมีอัตตาที่เป็นตัวทุกข์ หลังจากนั้นก็จะเกิดภพเกิดชาติ หรืออาจจะกล่าวว่าการยึดมั่นถือมั่นโดยเฉพาะขันธ์ห้า ทำให้เกิดมีตัวตน ตัวกูของกู การที่มีตัวตนนี่แหละที่ทำให้เกิด **ความเห็นแก่ตัว** ที่เป็นหัวขบวนของปัญหาและความทุกข์ของมนุษย์ ไม่ใช่เฉพาะตัวเองเท่านั้น แต่ขยายออกไปเป็นปัญหาของสังคมของประเทศ ลองพิจารณาดูเถิดปัญหาทุกอย่างนั้นล้วนแต่เกิดจากความเห็นแก่ตัวทั้งสิ้น มากน้อยแตกต่างกันไป ถ้าไม่มีตัวตนเสียอย่างเดียวก็ไม่รู้ว่าจะไปเห็นแก่อะไร

สิ่งใดก็ตามแม้จะเป็นสิ่งที่ดีงามที่สุด แต่ถ้าเราไปยึดก็จะถูกกัดทันที ไม่ใช่สิ่งนั้นเป็นผู้กัด แต่การที่ไปยึดนั้นเป็นการตั้งจิตไว้ผิด การตั้งจิตไว้ผิดนั่นเองจะกัดตนเองอย่างไม่มีชิ้นดี ความยึดมั่นถือมั่นจึงเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความเดือดร้อนทั้งปวง ความยึดมั่นในตัวตนทำให้ไม่รู้จักที่จะจัดการสิ่งต่างๆ ตามเหตุปัจจัยที่จะให้มันเป็นไปอย่างนั้นๆ กลับหลงยกเอาตัวตนขึ้นยึดไว้ในฐานะเจ้าของ ที่จะบังคับควบคุมสิ่งเหล่านั้นตามความปรารถนา ความยึดมั่นในตัวตน นี่เป็นพื้นฐานของความยึดมั่นข้ออื่นๆ ทั้งหมด

อุปาทานทำให้มนุษย์ปุถุชนมีจิตใจไม่ปลอดโปร่งผ่องใส ความคิดไม่แล่นคล่องไปตามกระบวนแห่งเหตุปัจจัย ไม่สามารถแปลความหมาย ตัดสิน และกระทำการต่างๆ ไปตามแนวทางแห่งเหตุปัจจัยตามที่ควรจะเป็น โดยเหตุผลบริสุทธ์ แต่มีความ

ติดข้อง เอนเอียง ความคับแคบ ความขัดแย้ง และความรู้สึกบีบคั้นตลอดเวลา ความบีบคั้นเกิดขึ้นเพราะความยึดว่าเป็นตัวเราของเรา

ผู้มีอุปาทานคือผู้ที่ติดคุก ที่ถูกขังอยู่ในขันธ์ห้า อันเป็นของจอมปลอม ของมายา และของกลวงเปล่า ผู้เห็นแจ้งในความเป็นอนัตตาของขันธ์ห้า พร้อมทั้งถอนอุปาทานเสียได้คือผู้พ้นคุก จิตที่ไร้อุปาทานนั่นแล จึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์ ไม่ใช่จิตดีจิตนิ่ง หรือจิตสงบเลย **การเข้าถึงเส้นชัยคือการถอนอุปาทาน** โดยละความยึดมั่นว่าเป็นตัวเราในทุกสิ่งทุกอย่าง มีผู้กล่าวว่า **ความไร้อุปาทานคือบ้านที่ถาวรที่สุด**

โง่ – อยาก – ยึด

โง่ (อวิชชา)	⟶	ไม่รู้จักสัจธรรมความจริง
		
อยาก (ตัณหา)	⟶	อยากให้มา อยากให้อยู่ อยากให้ไป
		
ยึด (อุปาทาน)	⟶	ยึดขันธ์ห้า กายและใจ
		
ตัวกูของกู (อัตตา)	⟶	มานะ สักกายทิฏฐิ เห็นแก่ตัว
		
ภพ ชาติ ชรา มรณะ	⟶	ทุกข์



บทที่ ๗
กลลวงกิเลส - มายากิเลส

๗.๑ กิเลสโง่หรือฉลาด กิเลสทุกตัวทำหน้าที่อย่างเดียวกัน คือทำให้มนุษย์**หลงกายลืมใจ** เพราะถ้ามนุษย์รู้จักกายรู้จักใจเรื่อยๆ ไปไม่หลงลืม วันหนึ่งก็จะพ้นจากอำนาจของกิเลส กิเลสจึงไม่ยอมปล่อยมนุษย์ให้เป็นอิสระง่ายๆ อย่าไปหลงกลกิเลส เช่น ขณะเจริญจิตภาวนา เกิดความสงสัย ก็ให้รู้ว่ากำลังสงสัย อย่าไปคิดมาก ไม่ต้องไปฉลาดหาคำตอบ เพราะกิเลสมันกำลังหลอกเรา หลอกให้เราอยู่ในโลกของความคิด แล้วกิเลสก็จะทำงานได้เต็มที่กับความคิด ถ้าหากเรามีสติไม่หลงไปอยู่ในโลกของความคิด กิเลสก็หมดโอกาสที่จะทำงาน

กิเลสนั้นแสดงอาการอย่างไร ? กิเลสมันก็จะแสดงอาการขึ้นในขันธ์ห้านี่เอง ไม่ได้ไปแสดงที่ไหน โดยออกไปทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รูปก็แสดงอย่างหนึ่ง เวทนาความรู้สึกก็แสดงอย่างหนึ่ง สัญญาความจำก็แสดงอย่างหนึ่ง สังขาร

ความคิดก็แสดงอย่างหนึ่ง โดยมีกิเลสเป็นผู้บังคับบัญชา เมื่อแสดงออกมาเราก็คล้อยตาม หลงเชื่อ หลงตามมันอยู่เรื่อย มนุษย์เราหลงตามกิเลสมานานเท่าไรแล้ว ล้วนแต่เป็นกลอุบายของกิเลสทั้งนั้น

กิเลสพาให้โง่ ธรรมพาให้ฉลาด เราว่ากิเลสมันโง่ แต่ความจริงกิเลสฉลาดที่สุด กิเลสมันทำให้คนโง่และโง่ที่สุดได้อย่างสบายมาก เมื่อเราถูกกิเลสกล่อมไว้เรื่อยๆ อย่างนี้ ก็เป็นเพราะความฉลาดแหลมคมของกิเลสทั้งนั้น แล้วจะว่ากิเลสมันโง่ได้อย่างไร ผู้เชื่อกิเลสหรือถูกกิเลสหลอกนี่แหละคือผู้โง่

รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และเรื่องราวที่นึกคิดต่างๆ นั่นแหละที่กิเลสใช้เป็นเหยื่อล่อให้เราติดเบ็ด ใจของเรามันโง่ต่างหาก ที่ไปหลงกินเหยื่อเหล่านั้น อารมณ์อันน่าปรารถนาพอใจน่าใคร่นี้ มันนำความสุขความตื่นเต้นมาให้เพียงชั่วคราว และเมื่อเรากลืนเบ็ดนี้ของกิเลสเข้าไป ก็เหมือนปลาที่ติดเบ็ดที่ยังไม่ตาย แต่ชีวิตมันจะต้องทนทุกข์ทรมานขนาดไหน

กิเลส ตัณหา อาสวะ มีอำนาจดึงดูดจิตใจให้หลงกลมายาและรักชอบไม่มีวันเจือจาง เช่น ความโลภ โกรธ หลง ราคะ ตัณหา เป็นต้น ทั้งๆ ที่รู้อยู่แก่ใจว่าไม่ดี แต่ก็ไม่มีใครพอใจที่จะละมัน นอกจากพอใจส่งเสริม พอใจคล้อยตามมันโดยไม่มีการฝ่าฝืนต้านทาน จึงยากที่จะมีผู้ผ่านพ้นมือไปได้ เพราะต่างเคลิ้มหลับให้มันกล่อมจนหมดเพลง ความไม่เบื่อ ความลุ่มหลง

ไม่มีสติระลึกรู้ ทั้งหมดนี้เป็นผลงานที่กิเลสกล่อมสัตว์โลกนั้นแล กิเลสมันเคยดัดสันดานสัตว์โลกมานาน ถ้าจะเข็ดก็ควรเข็ดได้แล้ว ไม่มีอะไรจะวิเศษวิโสไปกว่าเท่าที่รู้อยู่เห็นอยู่ในวงครอบงำของกิเลสนี้

จิตใจของสัตว์โลกเป็นจิตใจที่ฝ่าฝืนหลักธรรมอยู่ตลอดเวลา เพราะกิเลสมีอำนาจมากกว่าจึงฝืนธรรม ผลจากการฝ่าฝืนธรรมชาติก็ต้องได้รับความทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ยากลำบากชนิดไหนๆ จิตของตนเป็นผู้รับเสียเอง กิเลสมันไม่ยอมมารับด้วย กิเลสมันจึงไม่กลัวทุกข์เพราะมันไม่ต้องรับผิดชอบ

ละครชีวิตทั้งหมดนี้เป็นเพียงเงามายาหรือภาพที่อวิชชามันสร้างขึ้นให้เหล่ามนุษย์หลงกล ตามสัจธรรมความเป็นจริงแล้วมันไม่มีอะไรเป็นเพียงรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดดับ เกิดดับ !

๗.๒ กามคุณห้า น้ำตาลเคลือบยาพิษ กลลวงหรือรางวัลของกิเลสหลังจากมนุษย์ทำการต่างๆ ตามอำนาจของกิเลสคือ **กามคุณห้า** กามคุณห้านี้ที่ทำให้สัตว์โลกหลงใหล ชอบใจ อย่างไม่ลืมหูลืมตา วนเวียนอยู่แต่ในความสุขจากกามคุณห้านี้ คืออยู่ในภพภูมิของกามาวจรที่ประกอบด้วยมนุษย์และสวรรค์สมบัติ ๖ ชั้น มนุษย์จำนวนไม่น้อยก็หวังอยู่เพียงสวรรค์สมบัติเพียงแค่นี้ !

กามคุณห้าคืออะไร? กามคุณห้าหรืออารมณ์ที่น่าปรารถนาประกอบด้วย รูปสวย เสียงเพราะ รสอร่อย และสัมผัสที่นุ่มนวล

ที่จริงแล้วกามคุณนั้นหมายรวมเอาวัตถุสิ่งของต่างๆ ทั้งหมด ไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ที่ชาวโลกเห็นว่าน่าชื่นชมยินดี ความเพลินยิ่งในกามคุณทั้งห้านั้น พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า **กามสุขขัลลิกานุโยค** เป็นสิ่งที่สุดโต่งอย่างหนึ่งที่ไม่ควรถือปฏิบัติ

การเพลิดเพลินกับรูปที่น่าดู จัดเป็นกามสุขอย่างหนึ่ง รูปที่สวยน่าดู ไม่ได้หมายเอาเฉพาะรูปที่เห็นทางตาเท่านั้น แต่หมายรวมถึงสิ่งของที่ทำให้เกิดรูปนั้นด้วย เช่น เสื้อผ้า บรรยากาศ สถานที่และในทำนองเดียวกันเสียงที่ไพเราะ กลิ่นหอม รสที่อร่อย สัมผัสที่น่าพอใจ ยังหมายรวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดเสียง กลิ่น รส และสัมผัสด้วย กามสุขนอกจากจะหมายถึงคบหากับเพศตรงข้ามอย่างที่เข้าใจกันทั่วไปแล้ว ยังหมายถึงการเห็นรูปสวย ได้ยินเสียงเพราะ ได้กลิ่นหอม ลิ้มรสอร่อยถูกปาก และสัมผัสอันอ่อนนุ่มอีกด้วย

พระพุทธพจน์ในคิริมานนทสูตรตรัสว่า : ดูก่อนอานนท์ เมื่อจะถือเอาความสุขในพระนิพพานก็ให้วางใจในโลกีย์นี้ให้หมดสิ้น อันความสุขในโลกีย์ก็มีอยู่ในอินทรีย์ทั้ง ๖ นี้เท่านั้น ในอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้น ยกให้ใจไว้เป็นเจ้า เอาประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายนั้นเป็น **กามคุณห้า** ประสาททั้ง ๕ นี่เองเป็นผู้แต่งความสุขให้แก่ใจ ใจนั้นเป็นผู้ใหญ่เป็นผู้คอยรับความสนุกสนานแต่อย่างเดียวเท่านั้น ส่วนประสาททั้ง ๕เป็นผู้นำความสุขไปให้แก่ใจ ความสุขทั้งห้าจึงได้ชื่อว่ากามคุณ ความสุขในโลกนี้มีแต่กามคุณห้านี่เท่านั้น

กามสุขที่เราพยายามแสวงหามาปรนเปรอเองนั้น มันคือหยดน้ำผึ้งบนคมมีดโกน อร่อยแก่เราแค่ปลายลิ้นนิดเดียว แต่เจ้าคมมีดโกนนั้นบาดเฉือนใจเหลือทน ความสุขในกามคุณมันไม่มากไม่ยืนยาวอย่างที่เราคิดกันหรอก แต่ความทุกข์ที่ตามมานั้นมันมากจนน่ากลัว มากด้วยทุกข์ทั้งในปัจจุบันและภายหน้า กามสุขที่หลงยินดีนั้น แท้จริงคือหนี้ที่เรากู้เขามา และหนี้อันนี้มันโหดร้ายสิ้นดี

เหล่ามัจฉาที่หลงติดเหยื่อเบ็ดนายพรานฉันใด บุคคลผู้ไม่มีปัญญาก็ติดความสุขในโลกนี้ เพื่อที่จะต้องประสบความทุกข์เดือดร้อนอย่างแสนสาหัสของสังสารวัฏ ต้องเวียนเกิด แก่ เจ็บตาย อย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น เนื่องจากเป็นเพราะความมืดบอดความโง่เขลาเบาปัญญา หลงเพลินกินเหยื่อโดยไม่เฉลียวใจว่ามีเบ็ดอันแหลมคมซ่อนไว้ภายในเหยื่ออันโอชะนั้น

การเพลิดเพลินติดใจในอารมณ์ที่น่าปรารถนาเป็นสิ่งที่ทรามเพราะทำให้กิเลสอย่างหยาบเพิ่มพูนขึ้นมา เช่น เกิดความยินดีพอใจ(กามตัณหา) บางครั้งเกิดความไม่พอใจ(โทสะ) เมื่อมีใครมาขัดขวางหรือแย่งชิงไป ผู้ประสบความสำเร็จในการสะสมทรัพย์สมบัติมักจะโลภอยากได้มากขึ้นๆ และทำทุกอย่างที่จะให้ได้มาโดยไม่กลัวหรือละอายว่ากระทำผิดทำนองคลองธรรม เขาก็จะหลงผิด หลอกตนเองว่าเป็นความสุขความเจริญก้าวหน้าทางโลก (โมหะ) การเสพกามสุขนั้นไม่เกื้อกูลต่อการดับกิเลส มีแต่จะเป็นการเพิ่มกิเลสเท่านั้น

รสของกามารมณ์ทุกรูปแบบเป็นเรื่อง **บ้าวูบเดียว** แต่มนุษย์และเทวดาก็หลงบูชาถึงกับยกให้เป็นเรื่องของกามเทพเสมือนหนึ่งเป็นพระเจ้าองค์หนึ่งองค์ใดเอาเสียทีเดียว แต่สัตว์เดรัจฉานหาเป็นเช่นนั้นไม่ สุขที่มีปริมาณน้อยได้แก่สุขที่เกิดจากความยินดีในกาม เรียกว่า **อามิสสุข** คือ สุขที่ต้องมีสิ่งล่อ สุขชนิดนี้ไม่ยั่งยืน ปริมาณน้อย ส่วนสุขอันไพบูลย์คือ**นิรามิสสุข** ได้แก่ สุขในญาณวิปัสนา มรรคผลนิพพาน ที่ไม่เจือด้วยกาม นี่แหละเป็นสุขอันไพบูลย์

ความสุขที่แท้จริงเป็นสิ่งที่ต้องได้มาเปล่าๆ โดยไม่ต้องเสียสตางค์หรือต้องอาศัยคนอื่น ซึ่งเป็นความสุขของทาสหรือขี้ข้าเหมือนดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **การถอนความรู้สึกว่าตัวตนเสียได้ ก็ได้นิพพานมาเปล่าๆ** ไม่ต้องเสียมูลค่าอะไร ส่วนความสุขเทียมหรือความเพลิดเพลินที่หลอกลวงนั้น ใช้เงินซื้อมาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ จนตัวตายก็ไม่พบความสุขที่แท้จริง

มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับกาม เปรียบด้วยคบเพลิงทวนลม ว่า เปรียบเหมือนบุรุษผู้หนึ่ง ถือเอาคบหญ้าแห้งที่ติดไฟโพลงอยู่พาทวนลมไป ท่านจะสำคัญความข้อนั้นว่าอย่างไร ? ถ้าบุรุษนั้นไม่รีบทิ้งคบหญ้าแห้งนั้นเสียโดยเร็วไซร้ คบไฟนั้นจะพึงลามไหม้มือ ไหม้แขน หรือไหม้อวัยวะน้อยใหญ่ส่วนใดส่วนหนึ่งของบุรุษนั้น เขาก็จะถึงซึ่งความตาย หรือได้รับทุกข์เจียนตาย เพราะข้อนั้นเป็นเหตุมิใช่หรือ ?

ด้วยเหตุนี้แหละสาวกของพระอริยเจ้าย่อมพิจารณาโดยประจักษ์ดังนี้ว่า กามทั้งหลายอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแล้วว่ามีอุปมาดัง **คบหญ้าแห้ง เป็นสิ่งที่ให้เกิดทุกข์มาก ทำให้คับแค้นใจมาก และมีโทษอย่างยิ่ง**

๗.๓ **บุญล้น หลงบุญ** มนุษย์ส่วนมากมีความเข้าใจว่ากิเลสนั้นคืออกุศล เป็นบาป ทำให้เกิดความทุกข์ ผลคือตกนรก จึงได้พยายามทุกวิถีทางที่จะแสวงบุญทำให้เกิดความสุข และได้รับผลเป็นสวรรค์สมบัติ เป็นเทวดานางฟ้าในชั้นกามาวจร จึงเกิดการบ้าบุญหลงบุญ ทำบุญกันจนบุญเหลือบุญล้น ผู้เขียนได้มีโอกาสสนทนากับหลวงพ่อกล้วย ที่วัดป่าธรรมอุทยาน ขอนแก่น ท่านกล่าวว่า คุณหมอทำบุญมามากแล้วจนบุญล้น ท่านยังกล่าวต่อว่า ทำบุญแล้วหลงบุญก็ได้แค่บุญ ความจริงแล้วขั้นสุดท้ายก็ต้องคลายทั้งบุญ ทั้งกุศล ทั้งอกุศล

บาปบุญ ทุกข์สุข กุศลกับอกุศล ทั้งหมดนี้มันเป็นของคู่แฝดกัน จะเลือกเอาแต่เพียงอย่างหนึ่งอย่างใดหาได้ไม่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ในคิริมานนทสูตรว่า : ดูก่อนอานนท์ แต่เบื้องต้นตถาคตยังไม่รู้แจ้งว่าสุขทุกข์ติดกันอยู่ เราก็ถือเอากุศลจิตอันเดียวหมายจักให้เป็นสุขอยู่ทุกเมื่อ ส่วนทุกข์จักไม่ให้มีมา ก็ตั้งหน้าบำเพ็ญกุศลจิตเรื่อยไป เมื่อได้สุขเท่าใด ทุกข์ก็พลอยเกิดมีเท่านั้น ครั้นภายหลังเราพิจารณาด้วยญาณจักษุปัญญา และเห็นแจ้งชัดว่าสุขและทุกข์ติดอยู่ด้วยกัน ครั้นรู้แจ้งแล้วก็ตริกตรองหาอุบายที่

จะกำจัดสุขและทุกข์ให้พรากออกจากกันนั้นแสนยากเหลือกำลัง จนสิ้นปัญญาหาทางไปมาไม่ได้ เราตถาคตจึงวางเสียซึ่งสุขคืนให้แก่ทุกข์ คือวางใจไว้ให้แก่ตัณหา ครั้นเราวางใจให้แก่ตัณหาแล้ว ความสุขในพระนิพพานก็เลยเข้ามารับเราให้ถึงพระนิพพาน

บาปบุญ ทุกข์สุข อกุศลกุศล เมื่อพิจารณาแล้วก็เป็นกิเลส ของอยู่กับโลก เป็นของโลกหรืออาจกล่าวว่า บาป ทุกข์ และอกุศลเป็นกิเลสชั้นเลวที่ให้ผลอย่างหฤโหด ส่วนบุญ สุข และกุศลนั้นเป็นกิเลสชั้นดีที่ให้ผลนิ่มนวลในตอนเริ่มต้น บุญกุศลหรือกิเลสชั้นดีนี้มนุษย์ควรที่จะเร่งสะสมไว้ตราบใดที่เรายังต้องคบหาสมคบกับกิเลส ก็คบกับผู้ที่อยู่ในชั้นดีคือบุญกุศล ถ้าเรายังต้องวนเวียนอยู่ในวัฏสงสารก็ต้องสะสมบุญกุศล พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า **บุญกุศลเท่านั้นที่จะเป็นทางให้พ้นทุกข์** หรือกิเลสชั้นดีช่วยให้พ้นทุกข์ แต่กิเลสชั้นเลวช่วยให้เพิ่มทุกข์และมีอบายภูมิเป็นที่หมาย แต่ถ้าเมื่อใดที่เราจะเลิกคบค้าสมาคมกับกิเลส หรือจะต้องการหลุดจากวัฏสงสาร เราก็ต้องละทิ้งทั้งกิเลสดีและกิเลสชั่ว อย่ามัวไปยึดบุญ หลงบุญ บ้าบุญ ยึดไว้ได้ชั่วขณะไม่ใช่ตลอดไป ถ้ายึดตลอดไปก็จะกลายเป็นหลงกลกิเลส ถึงแม้จะเป็นกิเลสชั้นดี

มนุษย์ส่วนมากยังหลงไหลกำหนดอยู่ในกามารมณ์ที่ดีเป็นสุข และพยายามหลีกเลี่ยงส่วนที่ไม่ดีเป็นทุกข์ จึงได้ประกอบ

บุญกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เป็นต้น คือภาวนาบ้างเล็กน้อย เพราะมุ่งหวังที่จะได้สวรรค์สมบัติ มนุษย์สมบัติเป็นต้น ซึ่งก็ยังคงอยู่ในภูมิของกามาวจร ในวัฏสงสารอยู่นั่นเองเบื้องหน้าเมื่อกายแตกไปแล้วย่อมถึงสุคติบ้าง ไม่ถึงบ้าง แล้วแต่วิบากจะนำพาไป

๗.๔ ทำไมมนุษย์เป็นเหยื่อกิเลส แมลงเม่าจักยอมพลีชีพในกองไฟ โดยหวังเพียงให้ได้รับแสงสว่างและไออุ่นจากเปลวไฟชั่วขณะ หรือมดจักยอมตายอยู่ในทะเลแห่งความหวาน หวังเพียงให้ได้ดูดดื่มรสของน้ำหวาน และมนุษย์ผู้ยอมทนวนเวียนอยู่ในทะเลทุกข์ของวัฏสงสารอันยาวนาน ก็เพียงเพื่อแลกกับความรู้สุขเล็กน้อยจากรูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และธรรมารมณ์เท่านั้น

ผู้ที่จมอยู่ในปลัก ปลักในที่นี้คือ กามคุณห้า ผู้จมปลักก็คือผู้ติดอยู่ในนั้น มันชี้ให้วิ่งก็ต้องวิ่งแจ้นไป เราเป็นทาสฝืนมันได้ที่ไหน ถ้าไม่อยากเป็นทาสท่านให้พิจารณาว่า กามสุขที่เราหลงไหลและจมปลักอยู่นั้น มันคือทุกข์ที่เรายังไม่รู้จักนั่นเอง คนมองไม่เห็นโทษภัยของกามคุณห้า ก็มองว่าเป็นของดี มันจะดีได้อย่างไรเพราะมันเป็นเครื่องมอมเมาเหมือนกับสิ่งเสพติดอย่างหนึ่งที่กลายเป็นทุกข์แก่เราในที่สุด

รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัส และธรรมารมณ์อันน่าปรารถนา มันคือเหยื่อกระตุ้นอารมณ์หวานของกิเลส ผู้ใดเพลิดเพลินผู้นั้นเดินไปสู่กับดักของฆาตกรเข้าแล้ว ท่านจึงให้ศึกษา

อารมณ์สัมผัสเหล่านั้นว่าเป็นแค่ความรู้สึก ตัวสุขจริงๆ ไม่มี อารมณ์หอมหวานเป็นเหยื่อลวงตา ถ้าเราเข้าไปอยู่ในอารมณ์ แปลว่าเราเดินเข้าสู่กับดัก แต่ถ้าเห็นอารมณ์แล้วรู้จักถอนจิต ออกมาเป็น **ผู้รู้ผู้ดู** อยู่ต่างหาก รู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นแค่สภาวะ กับดักก็พังลงโดยอัตโนมัติ

มนุษย์ส่วนมากยังเป็นเหยื่อของกลลวงกิเลส ทำไมจึงเป็น เช่นนี้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ยังคงมีอวิชชา หรือความไม่รู้สัจธรรม ความจริง อาจกล่าวว่าโง่โดยไม่รู้ตัว ถ้าจะพูดไปก็คล้ายกับว่า เรานี้มันรู้หมด เห็นหมด อ่านบทความนี้ก็พอจะรู้เรื่องกลลวง กิเลส จะว่าไม่รู้ได้อย่างไร ความจริงนั้นความรู้ที่มนุษย์มีอยู่นั้น เป็น **สัญญา** หรือความจำ ที่เป็นอาการอย่างหนึ่งของขันธ์ห้า แต่ความจริงคือไม่รู้ เพราะปัญญามันยังไม่เกิด ถึงแม้ว่ามันจะ คิดขึ้นมาในตัวเรา มันเป็นเพียงสัญญา ไม่ใช่ปัญญาที่แท้จริง ดังคำพังเพยที่กล่าวว่ามนุษย์จำนวนไม่น้อย **รู้ธรรมแต่ไม่ถึงธรรม** ดังนั้นการที่มนุษย์แพ้กลลวงของกิเลส เพราะมนุษย์หลงคิดว่า ตัวเองรู้ทุกอย่าง แต่ความจริงนั้นไม่รู้อะไรเลย !

บทที่ ๘
สามอันธพาลกวนเมือง - โลภะ โทสะ โมหะ

๘.๑ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสที่เป็นเหตุให้มีการละเมิดทางกายและวาจาเรียกว่า **วิติกกมกิเลส** หรือกิเลสอย่างหยาบ วิติกกมกิเลสนี้เป็นต้นเหตุของการทำผิดทางกาย (กายทุจริต) และการทำผิดทางวาจา (วาจาทุจริต) กิเลสกลุ่มนี้ประกอบด้วย โลภะ โทสะ โมหะ หรือที่นิยมเรียกกันว่า **โลภ โกรธ หลง** กิเลสอย่างหยาบนี้เปรียบเหมือนน้ำที่อยู่ในตุ่มแล้วมีการกระเพื่อมไหวอย่างมาก จนกระเซ็นออกมานอกตุ่ม ทำให้คนข้างเคียงเปียกปอนกันไปหมด โลภโกรธหลงนี้ก็เช่นเดียวกัน นอกจากมีผลร้ายต่อเจ้าของแล้ว ยังเบียดเบียนทำร้ายคนรอบข้างได้อีกด้วย สมควรที่จะเรียกว่า **สามอันธพาลกวนเมือง** คือเป็นต้นเหตุของความเดือดร้อน วุ่นวาย นานาประการแก่สังคมประเทศชาติ ไปจนถึงโลกมนุษย์ทั้งหมด โลกมนุษย์และประเทศที่กำลังเดือดร้อนวุ่นวาย รุกราน รังแกกันในปัจจุบันนี้ล้วนแต่เริ่มต้นมาจากโลภโกรธหลง หรือสามอันธพาลกวนเมืองนี้เอง

กิเลส ๓ ตัวนี้เป็นหัวหน้าที่สำคัญของกิเลสทั้งหลาย มานะและทิฏฐินั้นก็อยู่ในพวกโมหะหรือความหลง สิ่งที่น่ากลัวทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะที่ตั้งขึ้นในใจของเราเลย เพราะว่าราคะ โทสะ โมหะ นั้นนำมาซึ่งความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศรกเศร้า พิรี้พิไรรำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ และความทุกข์อื่นๆ ทั้งหลายทั้งปวง พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นอกุศลมูล คือ มูลรากของอกุศล

กิเลสนั้นเกิดพร้อมกับจิต จิตมนุษย์นั้นมีดวงเดียวที่เรียกว่า **จิตเกิด** หมายถึง จิตทำหน้าที่ เมื่อมีอารมณ์มากระทบทางอายตนะ เกิดเป็นความรู้สึก (เวทนา) จากความรู้สึกนี้ เมื่อมีกิเลสเข้ามาแทรกทำให้จิตเกิด ก็จะปรุงแต่งไปต่างๆ เช่น สุขเวทนา ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความเพลิดเพลิน ยินดี หรือราคะ ทุกขเวทนาก็เป็นปัจจัยให้เกิดโทสะ กิเลสอย่างหยาบนี้จะแตกต่างกันในแต่ละคน ทั้งในแง่ของชนิด ความรุนแรง และความบ่อยในการเกิดขึ้น

๘.๒ โลภ โกรธ หลง มีพระพุทธพจน์ตรัสเกี่ยวกับโลภะ โทสะ โมหะ ว่าภิกษุทั้งหลาย แม้โลภะนั้นก็เป็นอกุศล คนโลภแล้วประกอบกรรมใด ทางกาย วาจา และใจ กรรมนั้นก็เป็นอกุศล คนโลภถูกความโลภครอบงำแล้ว มีจิตอันความโลภ

กลุ้มรุมอยู่แล้ว ทำความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นโดยที่ไม่ควรจะมี ด้วยการฆ่าบ้าง ด้วยการจองจำบ้าง ด้วยการให้เสื่อมเสียบ้าง ด้วยการติเตียนบ้าง ด้วยการขับไล่บ้าง โดยการถือว่าเรามีกำลังเหนือกว่าดังนี้ แม้กรรมนี้ก็เป็นอกุศล อกุศลอันลามกเป็นเอนกที่เกิดจากความโลภ ความโลภเป็นเหตุ มีความโลภเป็นสมุทัย มีความโลภเป็นปัจจัย เหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นแก่เขาด้วยอาการอย่างนี้ ในกรณีแห่งโทสะและโมหะ ก็ตรัสด้วยข้อความทำนองเดียวกัน

โลภะและราคะ อยู่ในพวกเดียวกัน คือ ความเพลิดเพลิน ติดใจ ความโลภย่อมขุดหลุมพรางเอาไว้ แล้วนำพาชีวิตให้ตกไปสู่ความฉิบหาย ความโลภย่อมไม่ทำให้ใครมีความสุขที่แท้จริง เพราะว่าความโลภย่อมสร้างความหิวกระหายให้แก่จิตของบุคคลนั้น เมื่อจิตหิวกระหายก็เหมือนกับต้องไปวิ่งแข่งในสนามที่ไม่มีจุดสิ้นสุด เหน็ดเหนื่อยเพียงใดก็ไม่มีที่ให้พักได้ เพราะความกระหายแห่งจิตทำร้ายเอา **ความโลภนี้มีโทษน้อยแต่คลายช้า**

คำว่า โลภ นี้หมายความว่าอยากได้ทรัพย์สมบัติของคนอื่นเขาโดยไม่ชอบธรรม ไม่ใช่ว่าคนขยันเป็นคนโลภ คนขยันไม่ใช่คนโลภ ถ้าเขาขยันทำมาหากินโดยไม่คดไม่โกงใคร ไม่เบียดเบียนชีวิตของใคร อย่างนี้เป็นสัมมาอาชีวะ

ราคะ ความรัก ความเพลิดเพลิน ติดใจ ไฟราคะเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ใด ทำให้จิตใจของบุคคลนั้นมีแต่ความเร่าร้อน ทนอยู่ไม่ได้ ต้องไปหาสิ่งที่ตนรัก หรือไปหาคนที่ตนรัก ถ้าขืนทนอยู่มันก็จะไม่สบายใจ พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าตัดราคะเสียตัวเดียว โทสะมันก็ไม่เกิด เมื่อราคะไม่มีโทสะไม่มี โมหะความหลงก็สลายตัวไป รวมความว่าตัดราคะได้ตัวเดียว ในเมื่อเราไม่รักเสียอย่างเดียว ถ้าใครมาทำอันตรายหรือพังมันให้สลายตัวไป เราก็ไม่โกรธ ที่เราโกรธก็เพราะความรัก สิ่งที่เราจะรักขึ้นมาได้ก็เพราะความหลง คิดว่าสิ่งเหล่านั้นมันจะทรงตัว

โทสะ ความโกรธนั้นเปรียบดังไฟ เพราะเมื่อมีความโกรธขึ้นเมื่อใด ความร้อนก็จะเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ไม่ร้อนแต่เพียงที่ใจแต่ยังร้อนถึงกายได้ด้วย มากน้อยตามแรงแห่งโทสะ มนุษย์เราทั้งๆ ที่กลัวไฟไหม้ แต่ไม่กลัวโทสะ ทั้งๆ ที่ความจริงนั้นโทสะไหม้แรงกว่าไฟทั้งหลายเป็นอันมาก โทสะอาจจุดไฟทั้งหลายให้ลุกโพลงได้ เมื่อความโกรธถึงจุดหนึ่งก็เป็นเหตุให้จุดไฟเผาผลาญบ้านเรือนให้พินาศหมดสิ้นไปได้ โทษของโทสะนี้รุนแรงน่าสะพึงกลัวยิ่งกว่าพระเพลิงหลายร้อยเท่า **โทสะนั้นมีโทษมากแต่หายเร็ว**

พระพุทธองค์ตรัสไว้เกี่ยวกับความโกรธในโกธนสูตรว่า

- บุคคลผู้โกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยาก เหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้
- ความโกรธก่อความเสียหาย ความโกรธทำจิตให้กำเริบ บุคคลผู้มักโกรธย่อมไม่รู้ภัยที่เกิดขึ้นภายใน
- บุคคลผู้โกรธย่อมไม่รู้อรรถ บุคคลผู้โกรธย่อมไม่เป็นธรรม ความโกรธครอบงำนรชนในกาลใด ความมืดย่อมมีในกาลนั้น
- บุคคลผู้มัวเมาด้วยความโกรธ ย่อมถึงความเสื่อมยศ ญาติมิตรและสหายย่อมหลีกเว้นผู้มักโกรธ

โมหะ ความหลง อันความหลงทั้งหลาย ความหลงในตนเป็นความหลงที่สำคัญที่สุด เป็นตัวอวิชชา เป็นความหลงผิดอยู่ในความหลงตนนี้ อันความหลงตนพิจารณาดูแล้วเริ่มต้นจากความยึดถือทั้งหลาย อันเป็นความยึดถือที่ผิด ด้วยอำนาจความโลภ-โกรธ-หลงทั้งหลายทั่วๆ ไป อันเป็นเหตุให้บังเกิดอคติ ความลำเอียงไปด้วยอำนาจของความรักความพอใจบ้าง ด้วยอำนาจของความชังความโกรธบ้าง ด้วยอำนาจของความกลัวบ้าง ความเดือดร้อนทั้งหลายย่อมเกิดจากความหลงที่ถือเอาความผิดดังนี้

อันกิเลสกองหลงหรือโมหะนั้น เป็นกองใหญ่ที่สำคัญ เพราะเป็นเหตุให้เกิดราคะ หรือโลภะ หรือโทสะ คนมีโมหะหรือ

คนหลงจะมีความรู้สึกที่ไม่ถูก ไม่ชอบ ไม่ควร เพราะว่ามัวหลงตนหลงอำนาจ เป็นต้น ความหลงที่น่ากลัว ที่เป็นกลลวงของกิเลสคือหลงว่ากายและใจของตนที่แสนทุกข์ว่าเป็นสุข ความหลงนี้มีโทษมาก แต่คลายช้า

๘.๓ **ผลของโลภ-โกรธ-หลง** กิเลสอย่างหยาบโลภโกรธหลงมีอิทธิพลต่อจิตใจหรือความคิด ความคิดที่เป็นอกุศลเช่นนี้ก็มีผลต่อคำพูด(วจีกรรม)และการกระทำ(กายกรรม) ถ้าจะกล่าวง่ายๆ ก็คือ เมื่อคิดชั่วก็จะทำให้พูดชั่วและทำชั่ว มนุษย์ขณะที่มีกิเลสอย่างหยาบครอบงำอยู่นั้น จะไม่มีสติความระลึกรู้หรือรู้ดีรู้ชั่ว ทำให้เกิดสภาวะ **น๊อตหลุด เบรคแตก บ้าวูบเดียวผีเข้า** ทำให้พูดและกระทำสิ่งที่ไม่ดี บุคคลจำนวนไม่น้อยเมื่อกิเลสอย่างหยาบดับไป สติความระลึกรู้กลับมา รู้จักรับผิดชอบชั่วดี มักรู้สึกเสียใจที่ได้พูดหรือกระทำเช่นนั้น เราทำไปได้อย่างไรเราไม่ควรทำอย่างนั้นเลย แต่ต่อไปก็กระทำอีก เพราะลืมหรือยอมแพ้กลลวงของกิเลส

โลภโกรธหลงนี้ทำให้มนุษย์ประกอบกรรมที่เป็นอกุศลหรือกรรมชั่ว ที่เรียกว่า อกุศลกรรมบท มี ๑๐ อย่าง คือ

ก. กายกรรม ๓ ได้แก่ ๑. ปาณาติบาต การทำลายชีวิต ๒.อทินนาทาน ๓. กาเมสุมิจฉาจาร ประพฤติผิดในกาม

ข. วจีกรรม ๔ ได้แก่ ๑. มุสาวาทา พูดเท็จ ๒. ปิสุณาวาจา พูดส่อเสียด ๓. ผรุสวาจา พูดคำหยาบ ๔. สัมผัปปลาวาจา พูดเพ้อเจ้อ

ค. มโนกรรม ได้แก่ ๑. อภิชฌา ละโมบคอยจ้องอยากได้ของเขา ๒. พยาบาท คิดร้ายเขา ๓. มิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดจากคลองธรรม

จิตใจของปุถุชนนั้นที่ยังมีกิเลสอย่างหยาบ ถ้าเกิดการประสานกับตัณหาความทะยานอยาก ซึ่งทั้งกิเลสและตัณหาต่างก็มีอำนาจ มันจะชักจูงให้จิตใจวิ่งไปตามกระแสโลก ทำตามกระแสของกิเลส ทำตามกระแสของตัณหา พูดตามกระแสของกิเลส พูดตามกระแสตัณหา โดยสรุปผลของกิเลสทำให้มนุษย์เดินไปตามกระแส

กิเลสอย่างหยาบนี้มันเกิดดับตามจิตอันเป็นผลมาจากเวทนาความรู้สึก ดังนั้น เด็กเล็กที่อายตนะยังไม่พัฒนาหรือที่เรียกว่าเด็กไร้เรียงสา คือยังไม่มีเวทนาความรู้สึก กิเลสอย่างหยาบจึงไม่ค่อยเกิด เนื่องจากกิเลสอย่างหยาบนี้เกิดดับวันละหลายๆ ครั้ง เมื่อมนุษย์มีประสบการณ์กับกิเลสนี้มากเข้าบ่อยเข้าหรือที่เรียกว่า **เสพคุ้น คุ้นเคย** ก็มีผลในการทำให้กิเลสอย่างหยาบกลายเป็นกิเลสอย่างละเอียดหรือกิเลสดองสันดาน อันมีผลร้ายมากมาย คือมีผลข้ามภพข้ามชาติ

๘.๔ การระงับกิเลสอย่างหยาบ พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับการระงับดับกิเลสไว้ในคิริมานนทสูตรว่า ดูก่อนอานนท์

บุคคลผู้ตั้งอยู่ภายนอกศีลนั้น ได้ชื่อว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในระหว่างกิเลส ยังเป็นผู้หนาแน่นอยู่ด้วยกิเลส แม้จะเป็นผู้มีความรู้ความฉลาดมากมายสักปานใดก็ตาม ก็ไม่ควรถือตัวว่าเป็นผู้ยิ่งกว่าผู้อื่นมีศีล เหตุว่าผู้ที่ไม่มีศีลนั้น ยังห่างไกลจากพระนิพพานมาก ผู้ที่มีศีลชื่อว่าใกล้ต่อพระนิพพานอยู่แล้ว ถึงจะไม่รู้อะไรแต่เพียงศีลเท่านั้นก็ยังดีกว่าผู้ไม่มีศีลอยู่นั่นเอง เพราะท่านเป็นผู้ขาวจากกิเลส

กิเลสนั้นเดินทางเข้าสู่จิตโดยทางอายตนะทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นทางเดินของกามคุณห้านั่นเอง ดังนั้นการสำรวมอายตนะทั้ง ๖ ที่เรียกว่า **อินทรีย์สังวร** คือมีสติควบคุมอายตนะทั้งหก ก็เป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันกิเลสมิให้หลั่งไหลเข้าสู่จิตใจอย่างอิสระเสรี

กิเลสอย่างหยาบโดยเฉพาะโลภโกรธหลง ที่มันเกิดขึ้นพร้อมกับจิตนั้น เมื่อมันยังมีอยู่แต่เราไม่ไปตามมัน มันก็ดับของมันเอง คือไม่ไปตามมัน ความโกรธมีอยู่แต่ไม่เอา คิดไปก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร มีแต่เศร้าหมองเปล่าๆ ไม่ไปตามมัน มันเกิดแล้วดับ ดังนั้นการจัดการกับกิเลสที่มันเกิดขึ้น ไม่ให้มันออกฤทธิ์ออกเดชก็โดยการมีสติระลึกรู้ สักแต่ว่าดูมันเกิดเกิดดับดับโดยไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน อาจจะกล่าวได้ว่าสตินั้นเป็นเครื่องป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น

แนวทางที่จะระงับดับกิเลสอย่างหยาบ ไม่ให้ไปเบียดเบียนทำร้ายผู้อื่นนั้นคือการควบคุมกายวาจาให้ปกติ ก็โดย**การรักษาศีล** ศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้สำหรับเป็นเครื่องป้องกันตัณหา คือความอยากในใจนี้เองที่จะแสดงผลร้ายออกมา

พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ตัณหาอย่างแรงนั้นย่อมอยากไปในห้าอย่างจึงได้ทรงบัญญัติ ศีลห้า กันเอาไว้ ถ้าตัณหาดิ้นรนไปในทางนี้ก็ติดศีลข้อนี้ เช่น ตัณหาดิ้นรนไปในทางที่อยากจะฆ่าเขาก็ไปติดศีลในข้อที่ให้เว้นจากการฆ่า ดังนี้เป็นต้น ศีลห้าข้อนี้ก็เพียงพอสำหรับฆราวาสที่จะระงับกิเลสอย่างหยาบเท่านั้น สำหรับบรรพชิตที่ต้องการทำความทุกข์ให้สิ้น ต้องการดับตัณหา จึงมีข้อบัญญัติศีลเอาไว้มาก เพราะทรงทราบว่าตัณหาจะดิ้นรนไปทางใดบ้าง

ความสงบในขั้นศีล ท่านเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า **กายวิเวก** ความสงบสงัดทางกาย การมีศีลประกอบด้วยการงดเว้นจากความประพฤติที่เป็นภัยเป็นเวร ที่ชั่วที่ผิดทั้งหลาย เรียกว่าเป็นความสงบสงัดทางกาย เพราะเว้นจากความวุ่นวายทางกาย อันเกิดจากกรรม คือการงานที่กระทำเป็นไปในทางเบียดเบียนก่อภัยเวรทั้งหลาย จึงเป็นผู้มีกายอันสงบ หมายถึงมีกรรมอันสงบและมิได้จำเพาะกรรมทางกายอย่างเดียว กรรมทางวาจา กรรมทางใจก็สงบด้วย

ในการระงับดับกิเลสอย่างหยาบนั้น ตัดความโกรธด้วยการเห็นใจ เมตตา คืออภัยทาน ตัดความโลภด้วยการให้ทานและตัดความหลงด้วยการยอมรับกฎของความจริง มีผู้รู้กล่าวว่าถ้าเรายังไม่สามารถระงับดับกิเลสอย่างหยาบได้ ก็ยังคงเป็นเหยื่อของอบายภูมิ !

บทที่ ๙
โจรปล้นจิต - นิวรณ์ห้า

๙.๑ **กิเลสอย่างกลาง** กิเลสอย่างกลางลักษณะลุ่มลึกกว่ากิเลสอย่างหยาบ บางคนไม่อาจแสดงความทุจริตทางกายและวาจาอันเป็นอาการแสดงของกิเลสอย่างหยาบ แต่จิตใจอาจถูกครอบงำด้วยความโลภ ความมุ่งร้าย ปรารถนาที่จะทำลายชีวิตอื่นๆ ความคิดหมกมุ่นเช่นนี้จะเป็นสภาวะที่จะเป็นทุกข์มาก บุคคลที่ไม่สามารถควบคุมกิเลสประเภทนี้ได้ย่อมทำให้ตนเองเดือดร้อน ผู้รู้บางท่านจึงเปรียบกิเลสอย่างกลางนี้เหมือนกับ**โจรปล้นจิต**

ถ้าเปรียบกับน้ำในตุ่ม กิเลสอย่างกลางนี้เหมือนกับน้ำที่กระเพื่อมไหวอยู่แต่ภายในตุ่มโดยไม่กระเด็นออกมาถูกผู้คนที่อยู่รอบข้าง แต่ทำร้ายตัวเอง กิเลสอย่างกลางนี้เรียกว่า **ปริยุฏฐานกิเลส** คือ กิเลสที่พลุ่งขึ้นมากลุ้มรุมจิตใจ ได้แก่ **นิวรณ์ห้า**

นิวรณ์ เป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรือสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือ อกุศลธรรมที่กดทับจิต ได้แก่ **กามฉันทะ** ความพอใจใฝ่กาม หรือความกำหนัดพอใจในกาม **พยาบาท** ความแค้นเคืองคิดร้ายหรือโกรธเคืองหรือคิดแช่งสัตว์ให้พินาศ **ถีนมิทธะ** ความหดหู่ ง่วงเหงาหาวนอน **อุทัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ และ**วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย รวมห้าอย่างนี้ชื่อว่า นิวรณ์ ที่เป็นเครื่องกั้นหนทางแห่งความดี

นิวรณ์ห้านี้จะพบอยู่เป็นประจำในชีวิตประจำวันของมนุษย์ แต่มนุษย์ก็ยังไม่รู้ไม่เห็นไม่ได้สังเกตสิ่งที่ควรรู้นี้ ที่มันกำลังแอบทำร้ายจิตใจเราอยู่เป็นประจำ

๙.๒ นิวรณ์คืออะไร ? นิวรณ์นั้นแบ่งออกเป็นห้าอย่าง คือ

๑. กามฉันทะ หมายถึงความพอใจในกามารมณ์ในจิต กามในที่นี้ไม่ได้หมายถึงทางเพศเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมไปถึงมีความมัวเมา รักใคร่ พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส และเรื่องราวอารมณ์ต่างๆ ที่พอใจ จิตที่มีความกังวลห่วงใยอยู่ในกามต่างๆ จะเป็นบุคคลก็ตาม วัตถุก็ตามที่รักใคร่พอใจ และพรากออกไม่ได้ คือผูกอย่างเหนียวแน่น จะเห็นชัดเจนเมื่อทำสมาธิ จิตก็ไม่สามารถรวมเป็นหนึ่งได้ จิตมักจะวิ่งออกไปเกาะอยู่ในบุคคล วัตถุกามนั้นๆ อยู่ตลอดเวลา ดังคำกล่าวในบทเพลง

ที่ว่า **คิดถึงอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก** นี่แหละตัวอย่างของกามฉันทะ บางคราวจิตมีความกระทบกระทั่ง ขัดใจ โกรธแค้นขัดเคือง คอยแต่จะมุ่งร้ายออกไปอยู่เสมอด้วยความโกรธในกามวัตถุ บุคคลเหล่านั้นแหละไม่ใช่ที่อื่น เพราะว่ารักอยู่ที่ไหน ชังก็อยู่ที่นั่น ความใคร่อยู่ที่ไหน ก็มีความโกรธอยู่ที่นั่น

๒. โทสะ ความพยาบาท โทสะ แปลว่า โกรธ พยาบาท แปลว่า จองล้างจองผลาญ ทำลายบุคคลอื่นให้ย่อยยับ นี่เป็นอารมณ์คิดที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อเราปล่อยให้อารมณ์เข้ามาท่วมใจเรา มันไม่ได้มีประโยชน์อะไร มันมีแต่โทษอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะความโกรธมีมากเท่าไร มีเกิดขึ้นกับจิตมากเท่าไร จิตก็มีแต่ความเร่าร้อน กระวนกระวาย

๓. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน เป็นสิ่งที่ปิดกั้นความดีตัวหนึ่ง ความง่วงนี้ถ้าเกิดจากร่างกายอ่อนเพลียจากทำงานหนักก็ไม่นับเป็นนิวรณ์ ที่จะนับเป็นนิวรณ์คือเวลาจะทำสมาธิหรือวิปัสสนาก็ง่วง อยากหลับเสียแล้ว เป็นกิเลสเข้ามาสิงใจ บังคับจิตให้ง่วง อันความง่วงเหงาเคลิบเคลิ้มโดยมากมักมากับความสงบ ดังพึงเห็นได้ว่า ถ้าดูหนังดูละครไม่ว่านานเท่าใดก็ตาสว่าง ตื่นเต้น ปล่อยอารมณ์ไปกับหนังกับละคร แต่ถ้ามาฟังเทศน์ซึ่งเป็นเรื่องสงบ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ จืดชืดไม่มีรส อันเป็นความสงบ ความง่วงมักปรากฏ ก็จะหลับซึมไป ไม่ปลอดโปร่ง สมาธิก็ไม่ได้

๔. **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านและรำคาญ เมื่อเริ่มมีความสงบแล้ว ความง่วงไม่ปรากฏ ความฟุ้งซ่านก็มักจะเข้ามาในขณะฟังเทศน์หรือกรรมฐาน ซึ่งล้วนเป็นความสงบไม่ง่วง แต่ใจก็ไม่อยู่วิ่งออกไปหาเรื่องให้เกิดราคะบ้าง โทสะบ้าง มีความรำคาญมาครอบงำจิตใจ ได้ยินเสียงใครพูดก็รำคาญ จิตเข้าไปจับอยู่กับเสียงที่เขาพูด ใครร้องรำทำเพลงเราก็รำคาญ รำคาญไปหมด เสียงอะไรมาก็รำคาญ รักษาอารมณ์เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะจิตเราไปสอดส่ายกับอารมณ์นั้น ทั้งฟุ้งซ่านและรำคาญ พระพุทธองค์แนะนำให้ตัดความรำคาญนี้ด้วยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานอย่างเดียว โดยไม่ต้องพิจารณา

๕. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติสมาธิเช่นกัน อาจเกิดความสงสัยเกี่ยวกับตัวผู้สอน วิธีการสอน หรือแม้แต่ความสงสัยในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติอย่างไรก็ตามการหลับหูหลับตายอมรับทุกอย่างหรือมีความสงสัยโดยไร้เหตุผลอยู่เสมอ ล้วนไม่เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง ความเคลือบแคลงสงสัยต่างๆ เกิดขึ้นเพราะความไม่รู้ อยากรู้ก็สงสัย จึงมักมีความสงสัยในเรื่องที่ยังไม่รู้ หรือยังมีความสงสัยในทางปฏิบัติต่างๆ ความสงสัยนี้บางอย่างก็มีประโยชน์ เพราะทำให้ค้นคว้าปฏิบัติ

การสงสัยในการปฏิบัติว่าดีหรือไม่ ทำแล้วจะมีผลหรือไม่ เป็นการสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าตัวนี้เข้ามาเมื่อไร

เป็นตัวร้าย ปิดกั้นความดีทั้งหมด ขณะที่ทำสมาธิเมื่อคิดว่าไม่ได้ผลแล้วก็เป็นการปิดกั้นความสำเร็จ หรือทำให้เกิดการหลงทางในอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงได้ให้ความสำคัญของ **สัมมาทิฏฐิ** คือความเห็นชอบ ต้องมาก่อนสิ่งอื่นเพื่อป้องกันความลังเลสงสัย การที่รู้จักกาละเทสะของความสงสัย ก็เป็นสิ่งสำคัญ ขณะที่ทำสมาธิก็กำหนดที่จะรวมจิตให้เป็นหนึ่ง ไม่ต้องไปคิดแก้ปัญหาโน้นแก้ปัญหานี้ ทำให้จิตรวมไม่ได้ ไม่เกิดสมาธิ

๙.๓ ผลของนิวรณ์ห้า นิวรณ์ห้านี้ถ้าครอบคลุมจิตใจได้โดยเฉพาะในระหว่างการปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือสมาธิ กระบวนการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ก็หยุดชะงัก กามฉันทะ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพอใจที่จะเกิดความรู้สึกเป็นสุขขึ้น ติดสุข และแม้แต่ความรู้สึกอยากจะได้มรรคผลนิพพาน ก็จะไม่ได้แตกต่างอะไรกันนักเพราะมันยังเป็นโลภะที่เสมือนไฟกำลังเผาไหม้

กามฉันทะ ได้แก่ความพอใจในกามคุณ ในสิ่งที่สุขสบายสวยงาม ส่วนพยาบาท ได้แก่ความขัดเคืองใจในสิ่งที่ไม่ชอบ กามฉันทะจะพัฒนาต่อไปเป็นโลภะ ส่วนพยาบาทก็จะพัฒนาเป็นโทสะ ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบ เกิดการละเมิดต่อบุคคลรอบข้าง

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบนิวรณ์ห้า ว่า

กามฉันทะ	เหมือนกับคนเป็นหนี้
พยาบาท	เหมือนคนไข้หนัก

ถีนมิทธะ เหมือนคนติดในเรือนจำ
อุทธัจจกุกกุจจะ เหมือนคนเป็นทาส
วิจิกิจฉา เหมือนคนเดินทางกันดาร มีภัยน่าหวาดเสียว

ดังนั้น คนที่เขาพ้นหนี้หรือหายเจ็บหนัก หรือออกจากเรือนจำ หรือพ้นจากความเป็นทาส หรือได้เดินทางถึงที่ประสงค์พ้นภัยเกษมสำราญ ย่อมมีความยินดีฉันใด ผู้พ้นนิวรณ์ห้าย่อมมีความยินดีฉันนั้น

พระพุทธองค์ยังทรงเปรียบเทียบนิวรณ์ห้าด้วยน้ำห้าอย่างที่บุคคลจะส่องดูหน้าไม่เห็นฉันใด นิวรณ์ทั้งห้าเมื่อเกิดขึ้นก็ไม่เห็นธรรมะความดีความชอบฉันนั้น

กามฉันทะ เหมือนน้ำที่ระคนด้วยสีต่างๆ
พยาบาท เหมือนน้ำร้อนที่เดือดพล่าน
ถีนมิทธะ เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปิดเสียหมด
อุธัจจกุกกุจจะ เหมือนน้ำที่เป็นคลื่นเป็นระลอก
วิจิกิจฉา เหมือนน้ำที่ขุ่นข้นด้วยโคลนตม

นิวรณ์ทั้งห้าที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ใจไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และปิดกั้นใจไม่ให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์ แต่เมื่อเรารู้เท่าทันกิเลสนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในใจเหล่านี้ ใจเราที่จะโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีปีติ อิ่มเอิบสดชื่นแทรกเข้ามา พอเริ่มรู้เท่าทันนิวรณ์ห้านี้ จิตจะเริ่มเข้าสู่สมาธิและใช้เป็นบาทฐานในการฝึกจิตเชิงวิปัสสนาหรือปัญญาต่อไป ถ้า**จิตมีนิวรณ์ห้าเมื่อไร เวลานั้นจิตก็ไร้ปัญญา**

๙.๔ นิวรณ์ห้า – สมาธิ นิวรณ์ทั้งห้าประการนี้เป็นเพื่อนสนิทกับจิตมานับปีไม่ถ้วน หรืออาจจะกล่าวว่าจิตใจของเราคบกับนิวรณ์ห้ามานานหลายร้อยหลายพันชาติ เมื่อจิตใจเราสนิทสนมกับอารมณ์ของนิวรณ์มานานอย่างนี้ จึงเป็นธรรมดาอยู่เองที่จิตจะอดคบหาสมาคมกับนิวรณ์ไม่ได้

เมื่อเราเริ่มปฏิบัติจิตภาวนาโดยการทำสมาธิหรือสมถกรรมฐานที่เป็นเพื่อนหน้าใหม่ มีนิสัยตรงกันข้ามกับเพื่อนเก่า จึงเป็นการฝืนอารมณ์อยู่ไม่น้อย ฉะนั้นจิตก็อดที่จะแอบไปคบหาสมาคมกับนิวรณ์เมื่อมีโอกาส ในการปฏิบัติสมาธิจะทรงตัวอยู่ได้ไม่นาน หรือทรงตัวอยู่ได้ชั่วคราว จิตก็เคลื่อนออกจากสมาธิคลานเข้าไปหานิวรณ์ อาการอย่างนี้เป็นธรรมดาของผู้เริ่มปฏิบัติหรือผู้ที่มีความชำนาญน้อย เมื่อหมั่นฝึกฝนนานไป สมถสมาธิก็กำจัดนิวรณ์ได้

จากที่กล่าวมาแล้ว นิวรณ์ห้านี้เป็นศัตรูตัวร้ายในการทำสมาธิ ที่จะปิดกั้นไม่ให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ที่เหมาะแก่การทำงาน และเป็นอุปสรรคในการที่จะเกิดมีสติตั้งมั่น ในขณะเดียวกันเมื่อบังเกิดสมาธิจนจิตรวมเป็นหนึ่ง หรือจิตตั้งมั่นก็จะสามารถกำจัดลบล้างนิวรณ์ออกไปจากจิตได้ ในทางธรรมนั้นจึงกล่าวว่า **การทำสมาธิจึงเป็นการกำจัดกิเลสอย่างกลางคือนิวรณ์ห้า** และอย่าลืมว่าการกำจัดหรือระงับได้ก็ขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น เมื่อออกจากสมาธิมันก็เกิดขึ้นใหม่ได้อีก ผู้รู้ท่านจึงกล่าวว่าถึงแม้

สมาธิจะทำให้มีความสุข แต่นักปฏิบัติถ้าหยุดอยู่เพียงสมาธิ แสดงว่าเดินทางผิดแล้ว เพราะควรที่จะใช้สมาธินี้เป็นบาทฐาน ในการพัฒนาปัญญาที่สามารถกำจัดกิเลสได้อย่างถอนรากถอนโคน

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือสมาธิจะมีความยากลำบากมากในตอนเริ่มต้น เพราะจะต้องต่อสู้ฟาดฟันกับนิวรณ์ห้า ในทางปฏิบัติจึงต้องใช้สติร่วมด้วย โดยจะต้องเริ่มด้วยการ**ตั้งสติ** เช่น ระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าออก และผลในระยะเริ่มต้นก็จะแพ้นิวรณ์ คือ **สติล้ม** ก็ต้องตั้งกันใหม่ ล้มตั้งกันอยู่เรื่อยอย่างไม่ยอมแพ้ จนกระทั่งสติตั้งได้อย่างมั่นคง เรียกว่า **สติตั้งมั่น** ก็เป็นสมาธิ

การปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือสมาธิเหมือนกับ**การพายเรือทวนน้ำ** พอเผลอสติหรือขาดความเพียรเวลาใด ก็ไหลไปทางเก่าคือนิวรณ์ห้า เพราะพอใจอยู่ในสมาธินั้นเป็นสงบนิวรณ์เอาไว้ ยังไม่ได้ละให้หมดไปด้วยอำนาจของอริยมรรค บรรดากิเลสอย่างละเอียดคือ อนุสัย/อาสวะที่ยังคงหลบซ่อนอยู่นั้นก็จะเป็นปัจจัยให้เกิดนิวรณ์ห้าใหม่ขึ้นมาได้อีก

บทที่ ๑๐
กิเลสข้ามชาติ - อาสวะ/อนุสัย

๑๐.๑ กิเลสอย่างละเอียด กิเลสอย่างละเอียด อาสวะ/อนุสัย นั้นแตกต่างจากกิเลสหยาบและอย่างกลาง กิเลสอย่างหยาบและอย่างกลางนั้นเกิดดับตามจิต เมื่อมีอารมณ์มากระทบจิตเกิดกิเลสก็เกิด จึงมีการเกิดดับเป็นประจำ ส่วนกิเลสอย่างละเอียดหรืออาสวะ/อนุสัย นั้นเป็น กิเลสฝังจิต เหมือนกับสัตว์ร้ายที่นอนหลับอยู่ เมื่อมีอารมณ์มากระทบมันก็ลุกขึ้นมาแสดงอาการ เราก็อาจเรียกว่าเป็นสัตว์ร้ายอยู่ในจิต ด้วยเหตุนี้แหละมันจึงติดตามจิตดวงนี้ไปอย่างข้ามภพข้ามชาติ ที่มีความสำคัญอันเป็นเหตุให้มนุษย์วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร เพราะกิเลสอย่างละเอียดนี่เอง

ถ้าเปรียบกิเลสอย่างละเอียดนี้เหมือนน้ำในตุ่มที่เงียบสงบ แต่มีขยะสะสมอยู่ที่ก้นตุ่ม เมื่อใดมีอารมณ์มากระทบ ขยะหรืออาสวะ/อนุสัยที่สะสมไว้มันจะฟุ้งขึ้นมา อาจกล่าวว่าอาสวะ/

อนุสัยกิเลสนั้นนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานจะไม่ปรากฏออกมาให้เห็น แต่ซ่อนเร้นอยู่เพื่อรอโอกาสเหมาะสมที่จะทำร้ายจิตใจที่อ่อนแอ อาสวะ/อนุสัยอาจเปรียบเทียบได้กับคนที่กำลังหลับสนิท เมื่อเขาตื่นขึ้นมาจิตใจก็จะเริ่มกระเพื่อมสั่นไหวเปรียบได้กับนิวรณ์ กิเลสอย่างกลาง เมื่อบุคคลนั้นลุกขึ้นและเริ่มปฏิบัติภารกิจประจำวัน ก็จะเปรียบได้กับการเปลี่ยนแปลงจากกิเลสอย่างกลางไปสู่กิเลสอย่างหยาบ

การเกิดขึ้นหรือการสะสมของอาสวะ/อนุสัยนั้น แตกต่างจากการเกิดขึ้นของกิเลสอย่างกลางและอย่างหยาบ **เพราะไม่ได้เกี่ยวข้องกับเจตนา** ความตั้งใจ คือเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวเพราะเผลอสติ เกิดขึ้นจากความหลงและก็พอกพูนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ข้ามภพข้ามชาติ เหมือนกับ**ดินพอกหางหมู** กิเลสอย่างละเอียดนี้เป็นสิ่งสำคัญในการศึกษาปฏิบัติทางพุทธศาสนา เพราะวัตถุประสงค์สุดยอดของการปฏิบัติธรรมก็คือกำจัดกิเลสอย่างละเอียด หรืออาสวะ/อนุสัย เหมือนกับการกระเทาะดินออกจากหางหมู เพื่อที่หางหมูจะได้มีอิสระเสรีกวัดแกว่งได้เต็มที่

๑๐.๒ อาสวะ/อนุสัย คืออะไร? ทั้งอาสวะและอนุสัยเป็นกิเลสอย่างละเอียดที่ดองสันดานหรือฝังอยู่ในจิต อนุสัย นั้นมักใช้ในกรณีที่แสดงถึงกิเลส ส่วนอาสวะ มักใช้ในสภาวะที่เป็นธรรมอันเป็นเครื่องขังสัตว์ให้ไหลไปในวัฏสงสาร การกำจัดกิเลสที่เป็น

ยอดหรือตัวการของกิเลสคือกำจัดอาสวะ เพื่อจะไม่ต้องเกิดอีก ปัญญาหรือความรู้ที่ใช้ในกรณีนี้จึงเรียกว่า อาสวักขยญาณ อนุสัยและอาสวะจึงเป็นคำที่มักใช้รวมกันไป แม้จะมีการแบ่งที่แตกต่างกัน

อนุสัย คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย เป็นเชื้อนอนนิ่งอยู่ เมื่อไม่มีอารมณ์มากระทบ อนุสัยนี้แบ่งออกเป็น ๗ อย่าง บางท่านเรียกว่า สังโยชน์ ๗ ได้แก่

๑. กามราคะ	ความกำหนัดในกาม
๒. ปฏิฆะ	ความหงุดหงิด
๓. ทิฏฐิ	ความเห็นผิด
๔. วิจิกิจฉา	ความลังเลสงสัย
๕. มานะ	ความถือตัว
๖. ภวราคะ	ความกำหนัดในภพ
๗. อวิชชา	ความไม่รู้สัจธรรมความจริง

อาสวะ คือ สิ่งที่มอมพื้นจิต กิเลสที่ไหลซึมซ่านไปย้อมจิตเมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ แบ่งเป็น ๔ อย่าง คือ

๑. กามาสวะ	อาสวะคือกาม
๒. ภวาสวะ	อาสวะคือภพ
๓. ทิฏฐาสวะ	อาสวะคือทิฏฐิ
๔. อวิชชา	อาสวะคืออวิชชา

บางครั้งแบ่งเป็น ๓ โดยรวมทิฏฐาสวะอยู่ในอวิชชาสวะ

อาสวะจึงประกอบด้วย ๓ อย่าง คือ กามาสวะ ภวสวะ และอวิชชาสวะ อาสวะต่างๆ เหล่านี้เป็นที่มาแห่งพฤติกรรมมนุษย์ปุถุชนทุกคน เป็นตัวการทำให้มนุษย์หลงผิด ยึดถือในความเป็นตัวตนที่พร่ามัว อันเป็นอวิชชาพื้นฐาน แล้วบังคับบัญชาให้นึกคิดปรุงแต่ง แสดงพฤติกรรมและกระทำการต่างๆ ตามอำนาจของมัน โดยไม่รู้ตัวของตัวเอง จึงเป็นขั้นเริ่มต้นของวงจรแห่งความทุกข์หรือปฏิจจสมุปบาท เมื่ออาสวะเกิดขึ้น อวิชชาก็เกิดขึ้น

อาสวะ/อนุสัย กิเลสเหล่านี้เป็นความ**เคยใจ** เช่น ได้รับอารมณ์ที่ดี เคยเกิดความกำหนัดพอใจ ได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี เคยไม่ชอบ ไม่ถูกใจ เช่นนี้เป็นต้น เหล่านี้คืออนุสัย/อาสวะ ส่วนคำว่า **วาสนา** นั้นคือความคุ้นเคยของกายวาจาที่ติดมาจากความเคยแห่งอนุสัย เช่น ราคะ โทสะ นั้นเป็นลักษณะของกิเลส ส่วนกิริยาที่เรียบร้อยหรือมารยาทที่ไม่เรียบร้อยนั้นเป็นลักษณะของวาสนา พระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นละได้ทั้งอาสวะและวาสนา ส่วนพระอรหันตสาวกละได้แต่อาสวะอย่างเดียว ส่วนวาสนานั้นยังละไม่ได้

คำว่า **"วาสนา"** จากพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม โดยพระพรหมคุณาภรณ์ หมายถึงอาการกายวาจา ที่เป็นลักษณะพิเศษของบุคคล ที่เกิดจากกิเลสบางอย่าง และได้อบรมสั่งสมมาเป็นเวลานานจนเคยชินติดเป็นพื้นประจำตัว แม้จะละกิเลสได้แล้ว แต่ก็อาจจะละจากอาการกายวาจาที่เคยชินไม่ได้

วาสนาที่เป็นกุศลก็มี ที่เป็นอกุศลก็มี ที่เป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่วก็มี ที่เป็นอกุศลควรละนั้น แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นเหตุให้เข้าถึงอบาย กับส่วนที่เป็นเหตุให้เกิดอาการแสดงออกทางกายวาจาแปลกๆ ส่วนแรกพระอรหันต์ทุกองค์ละได้ แต่ส่วนหลังพระพุทธเจ้าเท่านั้นละได้

ในภาษาไทย คำว่า "วาสนา" มีความหมายเพี้ยนไปกลายเป็นอำนาจบุญเก่าหรือกุศลที่ทำให้ได้รับลาภยศ

มีพระพุทธพจน์ตรัสเกี่ยวกับกิเลสที่เกิดขึ้นในเด็กว่า เด็กที่นอนหงายอยู่ในผ้าอ้อมเพียงจะรู้ว่านี่ตานี่รูปก็ไม่มีในเด็กนั้น เพราะฉะนั้นสังโยชน์หรือกิเลสจึงไม่มีอยู่ในเด็กที่นอนอยู่ในผ้าอ้อม แต่ว่า **อนุสัยย่อมนอนในเด็กนั้นได้** อาสวะ/อนุสัยที่ตามนอนอยู่ในจิตนั้นเพราะติดอยู่ใน **สัญญาหรือความจำ** ที่เป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ห้า เหมือนขี้ตะกอนที่นอนอยู่ก้นตุ่ม เมื่อเกิดเวทนาความรู้สึกทั้ง ๓ นั้น ก็จะเกิดสัญญาความจำที่จำไว้นานแล้ว อนุสัย/อาสวะที่นอนสงบนิ่งอยู่ก็จะเริ่มแสดงอาการ

๑๐.๓ การเกิดขึ้นของอาสวะ/อนุสัย มีพระพุทธพจน์ตรัสเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของอาสวะ/อนุสัยนั้น เกี่ยวข้องกับความรู้สึก (เวทนา) ว่า :– ภิกษุทั้งหลาย เวทนา ๓ อย่างเหล่านี้มีอยู่ สามอย่างเหล่าไหนเล่า ? สามอย่างคือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา ภิกษุทั้งหลาย ราคานุสัยอันเกิดจากสุขเวทนา

เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ปฏิฆานุสัยอันเกิดจากทุกขเวทนา เป็นสิ่งที่ควรละเสีย อวิชชานุสัยอันเกิดจากอทุกขมสุขเวทนา เป็นสิ่งที่ควรละเสีย

เมื่อมีความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นมาแต่ละครั้ง แล้วไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันที่เรียกว่า **อวิชชา** คือ ไม่รู้**ทุกข์** ที่เกิดจากความคิดปรุงแต่ง ไม่รู้สมุทัย คือความคิดปรุงแต่ง ไม่รู้**มรรค** คือไม่รู้เท่าทันความคิดปรุงแต่ง ไม่รู้**นิโรธ** คือดับทุกข์ไม่ได้ จิตก็จะคิดปรุงแต่ง ดิ้นรนทะยานอยาก ไปยึดถือคนใดหรือสิ่งใดจนเป็น**นิสัย** จะกลายเป็นความ**เคยตัว เคยใจ** มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนกลายเป็นสันดานความเคยชิน หรือเรียกว่า กิเลสดองสันดานคน **อาสวะ/อนุสัย**

เมื่อเกิดโลภะครั้งหนึ่ง ก็สะสมราคานุสัยไว้หน่อยหนึ่ง เกิดโกรธครั้งหนึ่งก็สะสมปฏิฆานุสัยไว้หน่อยหนึ่ง เกิดหลงครั้งหนึ่งก็สะสมอวิชชานุสัยไว้หน่อยหนึ่ง สำหรับการเกิดกิเลสนั้นเป็นไปได้โดยง่าย จากการสะสมไว้ในสันดานกลายเป็นอาสวะ ก็พร้อมที่จะกลับออกมาเป็นกิเลส หรือเป็นเพียงแค่นิวรณ์ก็ได้แล้วแต่กรณี

อาสวะ/อนุสัย ที่สะสมขึ้นเรื่อยๆ เกิดจากการ**เสพคุ้นโดยไม่รู้ตัว ไม่มีเจตนา** ปล่อยให้พอกพูนอยู่นาน เป็นภพเป็นชาติ ก็อาจแสดงตัวออกมาเป็นนิวรณ์หรือกิเลส เมื่อมีอารมณ์

มากระทบอาจจะเรียกว่า อาสวะ/อนุสัย นั้น เป็นเหมือนน้ำเซาะทราย ที่ค่อยๆ เป็นไปหรือมัจจุราชเงียบที่ไม่แสดงตัวให้เห็น

กระบวนการ **เสพคุ้น เคยตัว เคยใจ** จนเกิดอาสวะ/อนุสัย แล้วเกิดเป็นกิเลสต่างๆ ยกตัวอย่างเช่น กิเลสประเภทโกรธเวลาเกิดขึ้นในใจ เช่น หูที่ได้ยินเสียงที่ไม่ดี ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะก็ไม่รู้จักหู ไม่รู้จักเสียง ไม่รู้โสตวิญญาณ ตามความเป็นจริง เกิดความไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจ เกิดเป็นโทมนัสหรือปฏิฆะขึ้น **ไม่ประกอบด้วยเจตนา** จึงเป็นปฏิฆะสังโยชน์ ไม่รู้ว่าเป็นโทษจึงมิได้ละ **ปล่อยให้ดับไปเอง** ภายหลังเกิดมาคิดถึงเสียงที่เคยได้ยินไว้ จิตจึงดึงสัททสัญญาปรากฏขึ้นทางใจ และเนื่องจากไม่รู้จัก ไม่รู้จักธรรมารมณ์ ไม่รู้จักมโนวิญญาณตามความเป็นจริง จึงเกิดเป็น โทมนัสสังโยชน์ **ไม่ประกอบด้วยเจตนา** ไม่รู้ว่าเป็นโทษ จึงมิได้ละ**ปล่อยให้ดับไปเอง** อีกครั้ง หลายครั้งขึ้นก็กลายเป็นอาสวะ ภายหลังมาคิดถึงเสียงที่ไม่ชอบไม่ถูกใจจึงเกิดโทมนัสหรือความโกรธ **ประกอบด้วยเจตนา** จึงยืดยาวออกไป เกิดเป็นพยาบาทหรือกรรมในอกุศลกรรมบท ๑๐

สังโยชน์คือกิเลสเครื่องร้อยรัดอันนำไปสู่อกุศลกรรมบท ส่วนอาสวะ/อนุสัย เป็นกิเลสดองสันดาน หรือเสือหลับคือไม่มีอาการต่อไป อาสวะ/อนุสัยเมื่อเทียบกับกิเลสสังโยชน์พบว่าอนุสัยละเอียดกว่าสังโยชน์ เพราะสังโยชน์นั้นเวลาที่จะเกิดขึ้น

อาศัยอายตนะและอารมณ์กระทบกัน โดยเกิดวิญญาณ ๖ เกิดเป็นผัสสะ ผู้ไม่มีสติหรือไม่รู้ความจริงก็เกิดความยินดีพอใจ หรือไม่ถูกใจที่โลกเรียกกันว่าพื้นเสีย อันนำไปสู่อกุศลกรรม เช่นนี้แหละชื่อว่า **สังโยชน์** จึงหยาบกว่าอนุสัย เพราะ**อนุสัย**นั้นตามนอนในเวทนาทั้ง ๓ เช่น สุขเวทนาเกิดขึ้น ผู้ไม่เคยรู้ความจริงก็ปล่อยให้ดับไปเอง ราคานุสัยจึงตามนอน ฉะนั้นอนุสัยจึงละเอียดกว่าสังโยชน์

๑๐.๔ การระงับอาสวะ/อนุสัย ทำไมอาสวะ/อนุสัยจึงระงับได้ยาก ? เพราะมันเป็นเสือหลับ ไม่แสดงอาการคือไม่ประกอบด้วยเจตนา การที่จะละได้ต้องอาศัยสิ่งที่เป็นกุศลพ้นเจตนา นั่นคือ**อริยมรรค** ที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ในอริยสัจข้อที่ ๔ การที่ตั้งใจละกิเลส เช่น การรักษาศีล การเจริญสมาธิ เป็นกุศลที่ประกอบด้วยเจตนา จึงไม่สามารถละอาสวะ/อนุสัย คงละได้แต่กิเลสที่ประกอบด้วยเจตนา เช่น กิเลสอย่างหยาบ แต่ก็จะได้ชั่วคราว ภายหลังก็เกิดขึ้นอีก เพราะเป็นโลกียกุศล กิเลสที่ประกอบด้วยเจตนานั้นเป็นกัมมวัฏ คือมีการกระทำฝ่ายอกุศลหรือฝ่ายบาป จึงต้องละด้วยกุศลที่ประกอบด้วยเจตนาเป็นการกระทำหรือกัมมวัฏฝ่ายบุญ

จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะป้องกันไม่ให้อาสวะ/อนุสัยตามนอน? ก็ต้อง**มีสติ**ทำความรู้จักตัวไว้ และ**สัมปชัญญะ** ความรู้รอบคอบ

ในอายตนะ และสัมผัส เวทนาตามความเป็นจริง อนุสัยทั้ง ๓ จึงไม่มาตามนอน เกี่ยวกับเรื่องกิเลสตัณหาที่เป็นกระแสของโลกนั้น **อชิตมานพ** ได้กราบทูลถามพระพุทธองค์ว่า กระแสทั้งหลายย่อมไหลไปในโลกทั้งปวง อะไรเป็นเครื่องห้ามกระแสทั้งหลาย และกระแสทั้งหลายเหล่านั้นจะปิดเสียได้อย่างไร ? พระพุทธองค์จึงได้ตรัสตอบว่า กระแสทั้งหลายเหล่าใดในโลก **สติเป็นเครื่องห้าม** กระแสทั้งหลายเหล่านั้น กระแสทั้งหลายเหล่านั้นจะปิด คือ **ละเสียได้ด้วย ปัญญา**

สติปัญญา จึงเป็นเครื่องมือที่จะห้ามอาสวะ/อนุสัยไม่ให้เกิด หรือที่เกิดแล้วเสื่อมไป การที่จะเป็นผู้สิ้นอาสวะได้นั้นจึงต้องเป็น **ผู้รู้ ผู้เห็น** โดยมี **สติเป็นผู้รู้ ปัญญาเป็นผู้เห็น** มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับผู้รู้ ผู้เห็น ว่า :– ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้น อาสวะ ของผู้รู้ ผู้เห็น ไม่กล่าวความสิ้นอาสวะของผู้ไม่รู้ไม่เห็น รู้อะไรเห็นอะไรเล่าความสิ้นอาสวะจึงมีได้ ? รู้เห็น**โยนิโสมนสิการ** การทำไว้ในใจโดยแยบคาย และ**อโยนิโสมนสิการ** การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย เมื่อทำในใจโดยแยบคาย อาสวะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็จะละเสียได้ การทำในใจโดยไม่แยบคายนั้น อาสวะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ย่อมเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ยิ่งเจริญขึ้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อาสวะพึงละได้ด้วยการเห็น ความสำรวม การใช้สอยการบริโภค การอดทนหรือข่มไว้ การงดเว้น การบรรเทาหรือการทำให้น้อยลง และการอบรมคือลงมือปฏิบัติให้เกิดผล

มนุษย์ทุกคนนั้นมีจิตอยู่ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว ฝ่ายดีก็คือ **บารมี** ฝ่ายชั่วก็คือ **อาสวะ/อนุสัย** หรือกิเลสอย่างละเอียดประจำอยู่ในจิตใจของตนเอง และเมื่อได้มาปฏิบัติจิตภาวนาที่พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนไว้ก็เป็นการนำจิตให้น้อมไปให้ติดอยู่ในทางดีมากขึ้น ที่ลดชั่วให้น้อยลง ในเมื่อน้อมไปในทางดีมาก ก็จะลดชั่วให้น้อยลงไปโดยลำดับ เมื่อลดชั่วได้หมดสิ้น เรียกว่าถึง **ที่สุดดี** ก็สำเร็จกิจทางพุทธศาสนา เป็นพระอรหันต์

หากจิตไม่น้อมมาในทางดี แต่น้อมไปในทางชั่ว ก็เก็บอาสวะกิเลสอย่างละเอียดไว้มากเป็นประจำ ก็จะเป็น **พาลชน** คือ คนเขลา ถ้าหากน้อมไปในทางชั่วมากที่สุด ก็ชั่วได้มากที่สุด ส่วนดีมีอยู่น้อยก็เรียกว่าเป็น **อันธพาลปุถุชน** คือเป็นผู้เขลาเหมือนกับคนตาบอด เป็นผู้มืด ต้องประสบความทุกข์อยู่ในโลกเป็นอันมากจนกว่าจะสว่างขึ้น รู้จักละชั่ว ทำดี ชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส ก็จะค่อยประสบความสุขมากขึ้น

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายก่อนที่จะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ ท่านก็ยังมีส่วนดีส่วนชั่ว คือทั้งส่วน

ที่เป็น**อาสวะ** เก็บชั่วเอาไว้ ทั้งส่วนดีคือ บารมี เก็บดีเอาไว้ แต่อาศัยที่ท่านได้น้อมจิตไปในทางที่ดี เก็บดีคือ**บารมี**นี้ให้มากขึ้น บารมีก็จะละอาสวะที่เป็นส่วนชั่วให้น้อยลงจนถึง**สุดดี** คือเก็บดีไว้เต็มสมบูรณ์ อาสวะก็หมดสิ้นคือ**สุดชั่ว** ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ถ้ายังไม่ถึง สุดดี เมื่อได้ทำดี เก็บดี ละอาสวะที่เป็นส่วนชั่วได้บางส่วน ก็เป็น **อริยบุคคล** ที่ต่ำลงมา เมื่อยังละอาสวะไม่ได้ แต่ว่าทำดีเก็บไว้ได้มากๆ ลดเก็บชั่วลงไปก็นับว่าเป็น**กัลยาณชน**คือคนดี

๑๐.๕ กิเลส – กรรม – วิบาก วัฏสงสารหรือวงเวียนแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนั้น เมื่อพิจารณาแล้วย่อมจะจับได้ว่ามีเงื่อนสำคัญอยู่ ๓ อย่าง คือ กิเลส กรรม และวิบาก

๑. **กิเลสวัฏ** กิเลสคือตัวผลักดันให้ คิดปรุงแต่ง เพื่อที่จะกระทำกรรมต่างๆ กิเลสจึงมีทั้งเจตนาและไม่มีเจตนา อันได้แก่ อวิชชา อาสวะ ตัณหา และอุปาทาน

๒. **กรรมวัฏ** คือ กระบวนการในการกระทำ หรือกรรมทั้งหลายที่ปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไป ได้แก่ สังขาร (กรรม) ภพ อกุศลกรรมบทและกุศลกรรมบท

๓. **วิบากวัฏ** วิบากคือสภาพชีวิตที่เป็นผลแห่งการปรุงแต่งของกรรม ได้แก่ขันธ์ห้า วิบากนี้ก็จะเป็นปัจจัยก่อตัวของกิเลสต่อไปได้อีก

กิเลส กรรม วิบาก จึงเป็นวงเวียนหรือวัฏฏะ คือความวนวนอยู่เป็นวงกลมเหมือนล้อรถ ซึ่งมีอยู่ ๓ ซี่ กิเลสซี่หนึ่ง กรรมซี่หนึ่ง และวิบากอีกซี่หนึ่ง วนกันไปอยู่ดังนี้โดยไม่อาจกล่าวว่าอะไรเป็นต้น อะไรเป็นปลาย เป็นต้นแล้วเป็นปลาย แล้วปลายก็กลับเป็นต้น เป็นต้นแล้วก็กลับเป็นปลาย วนเป็นวงกลมอยู่ดังนี้เหมือนอย่างล้อรถที่วิ่งไป จะมีกี่ซี่ก็ตามแต่ละซี่นั้นกลับเป็นต้นเป็นปลาย นี่แหละคือ **วัฏฏะ** ความวน

มนุษย์ทุกคนอยู่ในวัฏฏะคือความวนทั้ง ๓ อย่างนี้ ความวนนี้ย่อมเป็นอยู่อย่างเดียวกัน ในอดีตก็เป็นอย่างนี้ ในปัจจุบันก็เป็นอย่างนี้ ต่อไปในอนาคตก็เป็นอย่างนี้ เหมือนอย่างล้อรถที่วิ่งไปคือหมุนเป็นวงกลม หมุนไปรอบหนึ่งก็คือว่าคืบไปได้ตอนหนึ่ง เท่ากับระยะหนึ่งของล้อเท่านั้น ฉันใดก็ดี ในอดีตจะเกิดมาสักกี่ร้อยกี่พันกี่แสนกี่โกฏิ กี่อสงไขยชาติก็ตาม ก็วัฏฏะ ๓ กิเลส กรรม วิบาก นี่แหละหมุนไปทีละรอบ

กรรมนั้นเป็นเรื่องของ **เจตนา** พระพุทธเจ้าตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า **เจตนานั่นแหละเป็นกรรม** กรรมเป็นเรื่องของการกระทำ กระทำลงไปในทางที่ชั่วผลเกิดมาคือบาป กระทำในแนวทางที่ดีผลเป็นบุญเป็นกุศล ทั้งบุญและบาปเป็นผลของธรรมชาติซึ่งเกิดจากการกระทำที่พร้อมไปด้วยเจตนา

กรรมที่ถูกต้องแท้จริงในพุทธศาสนาคือ กรรมไม่ดำไม่ขาว เป็นที่สิ้นสุดแห่งกรรม คือ เหนือดีเหนือชั่ว เหนือบุญเหนือบาป เหนือสุขเหนือทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพานส่วนเดียว คือหลุดจากวัฏฏะ การสอนแค่ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วนั้นยังไม่ใช่พุทธแท้ ถ้ามนุษย์ยังอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสและกรรม ก็จงทำกรรมขาวดีกว่ากรรมดำ หรือทำบุญดีกว่าทำบาป หรือมีกิเลสชั้นดีดีกว่ากิเลสชั้นเลว ถ้าให้ดีที่สุดคือทำสุดยอดแห่งกรรมของพระพุทธเจ้า ที่จะทำให้หมดไปทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว จนอยู่เหนือกรรมไม่มีอะไรบีบคั้น การที่จะกระทำเช่นนั้นได้ต้องเจริญสติปัญญาเพื่อกำจัด อาสวะ/อนุสัยให้หมดไปจากใจ

การเกิดใหม่ของมนุษย์นั้นเกิดจากปัจจัยสองอย่างประกอบกัน คือ **กรรม** และ **ตัณหา** ถ้าหากมีแต่กรรม โดยไม่มีความอยากหรือตัณหา ก็ไม่อาจทำให้มีการปฏิสนธิหรือการเกิดได้ เพราะไม่มีตัณหาอุปถัมภ์ค้ำจุน พระพุทธองค์จึงไม่ตรัสว่าเหตุให้เกิดทุกข์คือกรรม แต่ตรัสว่า **เหตุให้เกิดทุกข์คือตัณหา** อาสวะ/อนุสัยก็คือ ปัจจัยที่ทำให้เกิดกิเลสตัณหาอย่างหนึ่ง

บทที่ ๑๑
ยึดมั่นขันธ์ห้า – กิเลสกับขันธ์ห้า

๑๑.๑ **มนุษย์เกิดมาเพราะความโง่** ขันธ์ห้าหรือกายใจที่เกิดมาเป็นเครื่องหมายแห่งการพ่ายแพ้ แก่ความโง่หรืออวิชชานั่นเอง เมื่อมีอวิชชาก็เกิดความคิดที่ไม่ถูกต้อง เป็นปัจจัยให้เกิดความอยาก (ตัณหา) และความยึดถือ (อุปาทาน) สรุปง่ายๆ ว่าเราเกิดมานั้นเป็นผลของกรรม (วิบาก) และจากความโง่ – อยาก –ยึด นั่นเอง เหมือนกับเด็กผู้โง่เขลาเบาปัญญา ถูกอวิชชาหุ้มห่อเอาไว้ แล้วมาหลงเพลิดเพลินระเริงอยู่อย่างไม่รู้จักเวล่ำเวลา ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักโทษ

มายา คือ ของที่ไม่มีอยู่จริง แต่อวิชชาหรือความหลงและบ้าเข้าไปเห็นมายาว่ามีอยู่จริง จึงยึดมั่นถือมั่นในความมีอยู่แห่งมายา คือยึดมั่นในความมีอยู่ของกายและจิต ความจริงแล้วสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นมายาทั้งสิ้น ขันธ์ห้าคือกายใจของเรานี้เองที่เกิดขึ้น–ตั้งอยู่–ดับไป ในขณะที่อายตนะกระทบอารมณ์ เมื่อ

ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายถูกต้องการสัมผัส และใจรับธรรมารมณ์ ขันธ์ห้าก็เกิดดับตรงนั้น ขันธ์ห้ามันไม่ได้ตั้งอยู่ทน เมื่อมีเหตุปัจจัยให้ขันธ์ห้าเกิดขึ้น ขันธ์ห้าก็เกิด เหตุปัจจัยพร้อมให้ขันธ์ห้าตั้งอยู่ ขันธ์ห้าก็ตั้งอยู่ เหตุปัจจัยหมดขันธ์ห้าก็ดับลง มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปที่ทวารทั้ง ๖ นั่นเอง

จิตมนุษย์ภายใต้การควบคุมของกิเลสอวิชชา เนื่องจากไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับขันธ์ห้า ก็มีแต่เที่ยวยึด เที่ยวถือ เที่ยวแบก เที่ยวหาม หนักเท่าไรยากมากก็บ่นเอา แล้วก็ไม่วายที่จะแบก จะหาม หามาเพิ่มเติมเรื่อยๆ ไม่ว่าหนุ่ม สาว เฒ่า แก่ชรา เป็นตัวขยันที่สุด คือการแบกหามอารมณ์ ความคิด ความปรุงต่างๆ นั่นเอง โดยไม่ได้คิดถึง วัย อายุ เจ้าของบ้างเลย

ความทุกข์มันมาจากไหน ? มันมาจากความสำคัญมั่นหมายที่นำเอามาแบกหามไว้ ก็ใจนี่แหละเป็นตัวไปสำคัญมั่นหมาย เพราะไปคาดไปหมายมั่น เดี๋ยวก็สุข เดี๋ยวก็ทุกข์ สัญญา สังขาร เวทนาก็เหมือนกัน เพราะใจนี่แหละไปมั่นไปหมาย การที่มนุษย์เกิดมาก็เพราะใจไปมั่นไปหมาย เมื่อเกิดมาแล้วก็กระทำกรรมต่อไปคือไปยึดมั่นถือมั่นอะไรต่อมิอะไร จึงเกิดผลกรรมต่างๆ กัน

๑๑.๒ หลงยึดกามคุณ เมื่อถามบุคคลทั่วไปว่าตายแล้วอยากเกิดเป็นอะไร ? คำตอบที่ได้ส่วนมากก็อยากเกิดเป็นมนุษย์

เทวดา นางฟ้า และเมื่อถามต่อว่าทำไมจึงคิดเช่นนั้น ? ก็จะตอบว่าเพราะมีความสุข ซึ่งแสดงถึงอิทธิพลของกามคุณห้าที่เป็นความสุขจากการยึดมั่นในขันธ์ห้า ถ้าตราบใดมนุษย์ยังไม่เห็นว่าขันธ์ห้าเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ตัณหาความอยากก็จะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ โดยมีอวิชชาแอบอยู่เบื้องหลังตัณหา ตัณหานั้นอยากให้ขันธ์ห้ามีความสุข อยากให้ขันธ์ห้านี้พ้นทุกข์ จึงพยายามกระทำทุกวิถีทาง ทั้งนี้เพราะมีความมั่นหมายว่าขันธ์ห้านี้คือเรา เราคือขันธ์ห้า ลองใช้ปัญญาพิจารณาดูว่า ชาวโลกทุกคนมีใครมีความสุขบ้าง ไม่มีนะ !

โดยทั่วไป มนุษย์มักจะชื่นชมยินดีในกามสุข ว่าเป็นสุขที่ยอดเยี่ยม ยิ่งมีมากเท่าไรยิ่งดี พวกเขามักแสวงหาสิ่งอำนวยความสุขเหล่านี้อย่างไม่มีวันพอเพียง ในสมัยก่อนและแม้กระทั่งในปัจจุบันมนุษย์โลก มักแสวงหาเสพความสุข เท่าที่ตนต้องการถึงกับทำสงครามรบพุ่งกัน เพื่อแย่งชิงสิ่งที่คิดว่าจะนำสุขมาให้

พระบรมศาสดาได้ทรงแสดงในปฐมเทศนาว่า :- ความเพลิดเพลินยินดีในกามคุณเป็นสิ่งที่ทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของคนส่วนใหญ่ มิใช่ของพระอริยะ หาประโยชน์มิได้ และเป็นการเบียดเบียนตนเองให้ลำบากเป็นทุกข์ เมื่อเราเพลิดเพลินยินดีในกามสุข เราก็จะพยายามแสวงหาให้ตนได้รับความสุขอยู่เสมอ การแสวงหาเช่นนี้เป็นการปฏิบัติที่สุดโต่งอย่างหนึ่ง เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค** เป็นของทราม เป็นของชาวบ้าน ไม่มีประโยชน์

การแสวงหากามสุขไม่มีประโยชน์ เพราะไม่สามารถเอาชนะความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ บางครั้งจากการแสวงหาความสุขนี้ อาจเป็นสาเหตุให้มีการเบียดเบียนผู้อื่นหรือการกระทำที่ผิดศีลธรรม เช่น ฆ่าสัตว์ ลักขโมย เป็นชู้กับสามีหรือภรรยาของผู้อื่น เป็นต้น การล่วงละเมิดศีลและมัวเมาในกามสุขจึงเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาสมาธิและปัญญา ทำให้ไม่สามารถรู้แจ้งพระนิพพานได้

มนุษย์ที่จิตใจยังหลงยึดติดในกามสุขนี้ ถ้าทำผิดศีลธรรมตายไปก็จะต้องไปเสวยผลกรรมใน**อบายภูมิ** แต่ถ้ายึดในกามสุขโดยไม่ล่วงละเมิดอกุศลกรรม เมื่อตายไปจากโลกมนุษย์ก็จะไปเกิดใน **กามาวจรภูมิ** คือภพภูมิที่ยังเกี่ยวข้องกับกามคุณ มี ๗ ชั้น ได้แก่ มนุษย์และสวรรค์อีก ๖ ชั้น ไปเป็นเทวดา นางฟ้า ผู้ปฏิบัติธรรมในปัจจุบันส่วนมากต้องการแค่กามาวจรภูมิ คือหวังเพียงแค่มนุษย์สมบัติหรือสวรรค์สมบัติ เพราะอัธยาศัยของคนโดยมากยังกำหนัดอยู่ในกาม เห็นว่ากามารมณ์เป็นของดีเป็นสุขจึงได้ปฏิบัติในบุญกิริยาวัตถุ มีการฟังธรรม ให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น หรือภาวนาบ้างเล็กน้อย เพราะมุ่งหวังเพื่อจะได้สวรรค์สมบัติ มนุษย์สมบัติเท่านั้น ก็คงเป็นภูมิกามาวจรอยู่นั่นเอง เบื้องหน้าแต่กายแตกไปแล้ว ย่อมถึงสุคติบ้างไม่ถึงบ้าง แล้วแต่วิบากจะซัดไป

๑๑.๓ หลงยึดรูปกาย กายเป็นสิ่งที่เกิดจากสิ่งผสมปรุงแต่งขึ้นมาให้อยู่ในโลกนี้เพียงชั่วขณะ ความเข้าใจผิดที่ว่ามีกายมีตัวมีตนตั้งอยู่อย่างเป็นจริงเป็นจัง เป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนทั้งมวล

กายเป็นของหยาบ เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นอย่างร้ายแรง มนุษย์ที่จะฆ่ากัน เบียดเบียนกัน ทำความชั่วต่างๆ ก็สืบเนื่องมาจากความยึดมั่นถือมั่นในกายนี้ทั้งนั้น ถือมั่นว่ากูมีกายมีชื่อนี้ ร่างกายนี้กูต้องหวง ใครจะมากระทบกระทั่งไม่ได้ และต้องการบำรุงบำเรอกายนี้ผ่านทางอายตนะทั้ง ๖ เหตุผลที่ต้องบำรุงบำเรอเพราะว่าตัวกูของกู การมีความยึดมั่นในการบำรุงบำเรอกายนี้นั้นเป็นปัจจัยแห่งโลภะ ถ้ามีใครมาขวางไม่ให้เราได้บำรุงบำเรอกายนี้ ก็จะเกิดโทสะ รวมความแล้วเกิดมาจากความหลง ไม่รู้จริง สติไม่พอ ปัญญาน้อย ไม่รู้แจ้งเห็นจริงว่า **กายนี้เป็นสิ่งที่ควรเบื่อหน่าย** ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

ร่างกายนั้นเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ของใจ ไม่ว่าจะใช้มันในทางดีหรือเลว อีกไม่นานก็พัง มันก็จากเราไป เราจึงควรมองร่างกายนี้ว่าเป็นลูกจ้างหรือเจ้านายของเรากันแน่ เราควรจะให้เบี้ยเลี้ยงลูกจ้างหรือจะต้องคอยบำรุงบำเรอเจ้านาย เราควรเลิกคิดที่จะอำนวยความสุขให้แก่กายที่เกินประมาณหรือจำเป็น เพราะถึงจะบำรุงบำเรออย่างไร มันก็นำความเดือดร้อนมาให้อยู่ดี คือ

มีชรา อาการเสื่อม เจ็บป่วย และแตกสลายในที่สุด มนุษย์เราทำไมจึงหลงใหลยึดมั่นกับมันไปได้ กายนี้หากเป็นของเรา คงจะไม่ทุกข์คือไม่มีชรา เจ็บป่วย และตาย

กายนี้เป็นของใคร ? เป็นสมบัติของโลกโดยแท้ ถึงเวลาที่มันถูกบีบคั้นมากๆ ก็คืนมันให้กลับไปสู่โลกเสีย จะไปหวงแหนเอาไว้ทำไมกับของที่หยิบยืมเขามาใช้ชั่วคราว กายนี้เป็นเพียงทางผ่านเท่านั้น ไม่ช้าก็ต้องละทิ้งไป ฉะนั้นจงอย่าผูกพันมั่นหมายกับกายนี้เลย ต้องหย่าขาดจากกายนี้ให้ได้

เมื่อกายแตกดับ จิตที่ละวางความยึดมั่นในกามแล้ว แต่ยังคงยึดมั่นในในกายอยู่ ก็จะไปเป็นพรหม **ชั้นรูปพรหม**

๑๑.๔ หลงยึดจิต การหลงยึดจิตนั้นมีความรุนแรงมากกว่าการยึดกาย เพราะกายนั้นเป็นรูปธรรม มองเห็นจับต้องได้ และตั้งอยู่ประมาณ ๑๐๐ ปี ก็แตกสลาย ส่วนจิตนั้นเป็นนามธรรม ไม่มีตัวตน จับต้องไม่ได้ และไม่มีวันตาย คือยึดกันข้ามภพข้ามชาติ การหลงจิตนี้ก็โดยการยึดมั่นอาการของจิตหรือนามอันได้แก่ความรู้(วิญญาณ) ความรู้สึก(เวทนา) ความจำ(สัญญา) สังขาร(ความคิด) ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

มักจะมีคำถามว่า เมื่อมิให้ถือใจ แล้วจะเอาใจไปไว้ที่ไหน เพราะไม่ใช่ใจของคนอื่น เป็นใจของตัวเองแท้ๆ ที่จะเป็นอยู่ได้

ทุกวันนี้ก็เพราะใจนี้เอง ถ้าไม่มีใจนี่แล้วก็ตายเท่านั้น จะให้วางใจเสียแล้วจะรู้จะเห็นอะไร คำตอบในเรื่องนี้นั้นพระพุทธองค์ตรัสไว้ในคิริมานนทสูตรว่า ผู้ที่เข้าใจว่าใจนั้นเป็นตัวจริงๆ ผู้นั้นเป็น**คนหลง** ความจริงไม่ใช่จิตของเราแท้ ถ้าหากเป็นจิตของเราแท้ก็คงจะบังคับไปตามประสงค์เพราะเป็นของตัว อันที่จริง **จิตใจนั้นหากเป็นลมอันเป็นอยู่คู่กับโลก** เป็นของสำหรับโลก ที่ว่าจิตของตนนั้น เป็นเพียงให้รู้ซึ่งการบุญการกุศล การบาปการกุศลและเพียงให้รู้ทุกข์ สุข สวรรค์ และพระนิพพาน ถือไว้ให้ถึงที่สุดเพียงพระนิพพานเท่านั้น ถ้าถึงพระนิพพานแล้ว ต้องวางจิตใจให้แก่โลกตามเดิมเสียก่อน ถ้าวางไม่ได้ก็เป็นโทษ ไม่อาจถึงพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสต่อไปในคิริมานนทสูตรอีกว่า ดูก่อนอานนท์ บุคคลทั้งหลายที่หลงขึ้นไปบังเกิดในอรูปพรหมอันปราศจากความรู้นั้น ก็ล้วนแต่บุคคลผู้ปรารถนาพระนิพพาน แต่ไม่รู้จักวางใจให้สิ้นให้หมดทุกข์นั่นเอง ไม่รู้จักวางจิตวิญญาณอันตนเข้ามาอาศัยอยู่ด้วยลมของโลก ทำความเข้าใจว่าเป็นจิตของตัว

๑๑.๕ ผลของการยึดมั่นขันธ์ห้า ขันธ์ห้ามีอยู่ตามธรรมชาติ แต่เพราะกิเลสอวิชชาความไม่รู้ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา จริงแล้วไม่มีเราอยู่ในสิ่งนี้ ทุกสิ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสลายหายไป หรือเกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เรา

ทุกข์อยู่กับสิ่งเหล่านี้ เพราะเข้าใจไม่ถูกต้องหรือเข้าใจผิด เรียกว่า **เราทุกข์อยู่กับขันธ์ห้า** คือทุกข์กับระบบของร่างกาย ทุกข์กับความรู้สึก ทุกข์กับความจำ ทุกข์กับความนึกคิด และทุกข์กับอารมณ์ทุกชนิด เพราะเราคิดว่าขันธ์ห้านี้เป็นเรา จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ มันเป็นแค่ปฏิกิริยาทางวัตถุธาตุชนิดหนึ่ง และปฏิกิริยาทางนามธาตุหรือนามธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้น ซึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป โดยไม่มีตัวตนอยู่ในสิ่งเหล่านี้เลย

เรานี่เปรียบเหมือนคนที่อยู่ดีๆ ก็ไปเอาขี้มาสุมไว้บนหัว กายและจิตไม่ใช่ของเราสักหน่อย จะไปยึดถือมันไว้ทำไม จะไปหวังจะไปเกณฑ์ให้กายมันดี ให้จิตมันดี เป็นไปตามปรารถนาจะมีมาแต่ไหน ยิ่งยึดเอาไว้มากเท่าไรยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น วิธีที่จะให้ปลอดภัยต้องปล่อยมันไปตามเรื่องตามราวของมัน ยึดไว้ไม่ได้ ถือไว้ไม่ได้ ใครอยากโง่อยากบ้าก็แบกเอาไว้ ยึดเอาไว้มากมากเถอะ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **ขันธ์ที่ประกอบด้วยความยึดมั่นถือมั่นคือตัวทุกข์** มนุษย์ทั้งหลายที่เป็นทุกข์ก็ทุกข์กับขันธ์ห้าเหล่านี้แหละ ไม่ใช่อะไรอื่น ท่านจึงให้เรามองรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นผู้เบียดเบียนที่แท้จริง เป็นตัวฆาตกร เมื่อรับรู้แล้วก็จงตัดเยื่อใยเสีย ไม่ยึดติด ไม่ถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต กล่าวไว้ในขันธวิมุติ เกี่ยวกับการยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าว่า :–

ยึดขันธ์ห้าร้อนแท้เพราะแก่ตาย
เลยซ้ำร้ายกิเลสกลุ้มเข้ารุมกวน
เต็มทั้งรักทั้งโกรธโทษประจักษ์
ทั้งกลัวนักหนักจิตคิดโหยหวน
ซ้ำอารมณ์กามห้าก็มาชวน
ยักกระบวนทุกอย่างต่างๆ ไป
เพราะยึดขันธ์ทั้งห้าว่าของตน
จึงไม่พ้นทุกข์ภัยไปได้นา

ความรู้สึกของพระอรหันต์ขณะที่ท่านดูแลปรนนิบัติขันธ์ห้าเหมือนกับบุรุษหนึ่งซึ่งมีหน้าที่จำเป็นที่ต้องดูแลขัดสีฉวีวรรณให้แก่อสรพิษ ที่มีพิษร้ายแรงอย่างที่สุด ฉะนั้นความรู้สึกในขณะปรนนิบัติขันธ์ห้าของพระอรหันต์ก็คือ **จำใจ จำเป็น จำยอม** ต้องทำอย่างเสียไม่ได้ เพราะมันเป็นหน้าที่

ขันธ์ห้าคืออาการของจิต ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือรูปกับนาม เราไปรับอาการของจิตมานึกคิดปรุงแต่งเป็นดีเป็นชั่ว เป็นสุขเป็นทุกข์ มันจึงเกิดกิเลสเป็นเรื่องเป็นราว ถ้าเราไม่รับมัน ก็ดับไปเท่านั้นเอง ขันธ์ห้านี้เมื่อแบกเอาไว้แล้วถ้ามันเป็นของเรามันก็น่าจะแบกหน่อย แต่นี่ยังไงยังไงมันก็ไม่ใช่ของเราอยู่ดี จะไปแบกทำไม ทิ้งไปเสียเลย เห็นมันดูมันกำหนดหยั่งรู้มัน แต่ไม่ยึดมั่น ถ้าหากเรามองขันธ์ห้าให้เห็นเป็น **มายาสมมติ อนัตตา** ได้ ก็หมดเรื่องแล้ว

จงอย่าคิดว่าดี ขณะใดยังมีขันธ์ห้าอยู่ !

บทที่ ๑๒
การกำจัดกิเลส - รู้ทันกิเลส

๑๒.๑ **สังโยชน์** ความจริงนั้นอารมณ์ผ่านเข้ามาจริง ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านไปคือเกิดขึ้นดับไปแล้ว แต่ว่ายังเป็นภาพติดอยู่ในจิต เหมือนอย่างการถ่ายภาพ สิ่งที่ถ่ายจริงนั้นอยู่ข้างนอก เมื่อถ่ายแล้วก็พ้นไปแล้ว แต่ว่ายังติดเป็นภาพอยู่ในฟิล์ม ภาพที่อยู่ในฟิล์มนั้นก็มีรูปร่างเหมือนอย่างรูปข้างนอกที่ถ่ายนั่นเอง แต่ว่าไม่ใช่ตัวจริง เป็นภาพ ภาพในจิตเช่นเดียวกัน

สังโยชน์ เครื่องผูกนั้น ก็ผูกให้อารมณ์เป็นภาพอยู่ในจิต เป็นโน่นบ้างเป็นนี่บ้าง เมื่อเป็นดังนี้จึงได้เกิดราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ก็เป็นราคะ โทสะ โมหะ ในภาพนั้นเอง ตัวจริงไม่มีแล้ว เพราะฉะนั้น ความติดอยู่ในภาพซึ่งไม่มีตัวจริง แต่สำคัญว่าเป็นตัวจริง จึงเป็นโมหะคือ**ความหลง** เป็นความหลงที่เป็นความหลงจริงๆ เพราะความจริงนั้นเป็นภาพเท่านั้น แต่ว่าเห็นว่าเป็นตัวจริง ยินดีก็ยินดีในภาพที่ติดอยู่กับจิตนั่นเอง

สังโยชน์คือ**กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์** หรือธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ แบ่งออกเป็น ๑๐ อย่าง คือ

๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน
๒. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย
๓. สีลัพพตปรามาส ไม่รักษาศีลจริงจัง
๔. กามราคะ ติดใจในกามคุณ ความรัก ความโลภ
๕. ปฏิฆะ จิตมีความโกรธ
๖. รูปราคะ ความติดในรูปธรรมอันปราณีต
๗. อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรมหรือนามธรรม
๘. มานะ ความถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่
๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๑๐. อวิชชา ความไม่รู้สัจธรรมความจริง

อาจมีคำถามเกี่ยวกับสังโยชน์ว่ากิเลสมีหัวหน้าอยู่ ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ แล้วทำไมจึงแบ่งออกเป็น ๑๐ ? การแบ่งออกเป็น ๑๐ นั้นเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติ หรืออาจจะกล่าวว่าเป็นบันได ๑๐ ขั้นในการปฏิบัติ เราอาจจะใช้สังโยชน์นี้เป็นหลักหรือเป็นดัชนีวัดในความก้าวหน้าของการปฏิบัติ โดยพระโสดาบันและพระสกทาคามี ตัดสังโยชน์ได้ ๓ ตัวแรก พระอนาคามีตัดสังโยชน์เบื้องต่ำได้ทั้ง ๕ ข้อ และถ้าปฏิบัติเพื่อเป็นพระอรหันต์ก็ตัดสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ข้อ ดังนั้นสังโยชน์นอกจากเป็นดัชนีวัดความก้าวหน้า ก็ยังเป็นหลักเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อการกำจัดกิเลส

๑๒.๒ แนวทางปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส แนวทางการปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสนี้คืออริยสัจข้อที่ ๔ ที่ตรัสรู้โดยพระบรมศาสดาที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ เมื่อประมาณ ๒๖๐๐ ปีมาแล้ว ในทางธรรมเรียกว่า **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา**หรือเรียกสั้นๆ ว่า **อริยมรรคมีองค์ ๘** เพราะประกอบด้วยแนวทางปฏิบัติ ๘ ประการ

ทางปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสนั้นเป็นทางสายกลาง คือไม่ตึงไม่หย่อนเกินไปเรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ทางที่หย่อนเกินไปคือพยายามแสวงหากามสุขหรือตามใจกิเลสคือเชื่อฟังคำสั่งของกิเลส เรียกว่า **กามสุขัลลิกานุโยค** ส่วนทางที่ตึงเกินไปนั้นก็จากความคิดที่ว่า กายและวาจาเป็นตัวกระทำกรรมที่นำความทุกข์มาให้ จึงต้องทรมานกายเรียกว่า **อัตตกิลมถานุโยค** ส่วนมัชฌิมาปฏิปทานั้นเป็นการปฏิบัติที่จิต เพราะว่ากิเลสมันฝังตัวอยู่ที่นี่

อริยมรรค มีองค์ ๘ นั้น เป็นทางดำเนินของผู้ที่ต้องการพ้นทุกข์ อริยมรรคนี้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นไม่มี เพราะเป็นการดับกิเลสหรือพ้นทุกข์ด้วยการปฏิบัติทางจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง จะได้ไม่หลงกลกิเลสอีกต่อไป

ทางปฏิบัติอริยมรรค ๘ อย่างนั้น อาจจะสรุปรวมลงเหลือเพียง **ศีล สมาธิ และปัญญา** หรือไตรสิกขา นั่นเอง การปฏิบัติในมรรค ๘ นั้นไม่ใช่เพื่อการหนีกิเลส เพราะหนีอย่างไรก็ไม่พ้น ในเมื่อกิเลสมันฝากตัวฝังตัวอยู่กับจิต ทางที่จะกำจัดมันได้ก็โดยการปล่อยวาง ไม่ให้ความสำคัญ ไม่ยึดมั่นถือมั่น

ผู้หวังพ้นทุกข์จึงต้องมีความเข้มแข็ง ไม่เข้มแข็งไม่ได้ การฉุดลากจิตออกจากกิเลสสิ่งมัวหมอง ออกจากสิ่งสกปรกโสมมนี้เป็นของทำได้ยาก จะต้องกระทบกระเทือนถึงใจ จึงต้องมีการฝืนใจ เพราะฉะนั้นโลกทั้งโลกจึงไม่อยากทำกัน สู้นอนจมอยู่กับกิเลสไม่ได้ ไม่ต้องฝืนใจ นอนจมอยู่นั่นแล นอนบ่นอยู่นั่นแล เฝ้ากองทุกข์ บ่นทุกข์ บ่นว่ายาก บ่นว่าลำบากรำคาญ แต่ไม่มีทางแยกทุกข์ออกจากตัวได้ บ่นแม้กระทั่งวันตาย

อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น เป็น**แนวทางปฏิบัติ** หมายความว่าจะต้องปฏิบัติ มิใช่รู้จากการอ่าน การคิด จะต้องปฏิบัติดังพระพุทธพจน์ในคิริมานนทสูตรว่า :- ดูก่อนอานนท์ การที่จะได้ประสบสุขเพราะละกิเลสต่างหาก ผู้ที่มีความรู้แต่มิได้ละเสียซึ่งกิเลส ย่อมไม่เป็นประโยชน์แม้แต่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ผู้ที่มีความรู้นั้น แม้จะรู้มากแสนคัมภีร์ หรือมีความรู้หาที่สุดมิได้ก็ตาม ก็รู้อยู่เปล่าๆ จะเอาประโยชน์อันใดอันหนึ่งไม่ได้ และจะให้เป็นบุญเป็นกุศล และเสวยความสุขนั้นเพราะความรู้ไม่มี

ปัจจุบันมีบุคคลจำนวนไม่น้อยที่รู้ธรรม แต่มิได้ปฏิบัติธรรม คือมีแต่ปริยัติโดยไม่มีปฏิบัติ เราจะเรียกว่าเป็นผู้รู้ผู้มีธรรมไหม ? จากคิริมานนทสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสในเรื่องนี้ว่า :- ดูก่อนอานนท์ ผู้รู้แล้วมิได้ทำตามนั้นจะนับว่าเป็นผู้รู้ไม่ได้ เพราะไม่เกิดมรรคเกิดผลสิ่งหนึ่งสิ่งใดเลย เราตถาคต

อนุญาตตั้งศาสนธรรมคำสั่งสอนไว้นี้ ก็เพื่อว่าเมื่อรู้แล้วว่าสิ่งใดเป็นโทษก็ให้ละเสีย มิใช่ตั้งไว้เพื่ออ่านเล่นฟังเล่น พูดเล่นเท่านั้นเลย

๑๒.๓ เครื่องมือกำจัดกิเลส แนวทางปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ มีวัตถุประสงค์เพื่อ **พัฒนาปัญญา** จนถึงปัญญาขั้นสูงสุดก็จะ**รู้แจ้งเห็นจริง** เกี่ยวกับสรรพสิ่งที่เรียกว่า **วิชชา** เมื่อวิชชาเกิดขึ้น อวิชชาที่เป็นนายใหญ่ของกิเลสทั้งหลายก็ต้องหายไปอยู่ไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงตรัสเรียกปัญญาขั้นสูงสุดนี้ว่า **จักษุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง** ทั้ง ๕ คำนี้มีความหมายเหมือนกัน หมายถึงปัญญาโดยแท้จริง ปัญญาจึงมีชื่อต่างๆ ว่า

จักษุ เพราะปัญญาเป็นสภาวะเห็น
ญาณ เพราะเป็นสภาวะรู้
ปัญญา เพราะเห็นสภาวะรู้โดยประการต่างๆ
วิชชา เพราะเป็นสภาวะรู้แจ้งแทงตลอด
แสงสว่าง เพราะเป็นสภาวะที่ทำให้เกิดความสว่างแจ่มแจ้ง

อย่าเข้าใจว่าสติปัญญาเราไม่มี มีด้วยกันทุกคน ถ้าทำดีมีความเพียร ถ้าปฏิบัติตามอริยมรรค อย่าไปเข้าใจว่าไม่มี ถ้าเราทำให้มีก็มีได้ทั้งนั้น นอกจากมีกิเลสเป็นผู้กั้นกางกีดขวางไม่ให้มีความเพียร ไม่ให้มีปัญญา ให้มีแต่ความท้อแท้อ่อนแอเป็น

เจ้าเรือน ความดีทั้งหลายจึงหาทางเกิดขึ้นไม่ได้ สติปัญญาเมื่อเรานำมาใช้อยู่เสมอ มันจะค่อยๆมีกำลังขึ้นเรื่อยๆ และรวดเร็วขึ้นโดยลำดับ เพราะฝึกซ้อมอยู่เสมอนี่แหละ สิ่งที่ทำหน้าที่ปราบปรามกิเลสคือ มีสติปัญญามากเพียงไร กิเลสก็ยิ่งกลัวมากขึ้น ถ้าสติปัญญามีน้อย กิเลสก็เหยียบย่ำทำลายจนแทบไม่ปรากฏสติปัญญาเลย มีแต่นั่งเฝ้าทุกข์อยู่เท่านั้น

ปัญญาเป็นเครื่องถอดถอนกิเลสที่ปกคลุมใจ สมาธิเป็นแต่กวาดต้อนกิเลสเข้ามาให้รวมตัวสงบอยู่ภายในใจนั้น ยังไม่สามารถตัดกิเลสใดใดได้ อุปาทานของจิตที่เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ นั้นยังมีอยู่และเบาบางลงไป พอจิตได้รับความสงบร่มเย็นจากสมาธิบ้างแล้ว ปัญญาจึงเป็นอาวุธสำคัญที่จะฟาดฟันถอดถอนกิเลสประเภทต่างๆ บรรดาที่มีอยู่ในใจ มากน้อยออกไปเป็นลำดับ

ปัญญาขันธ์ในความหมายของพระพุทธเจ้าคือ **ปัญญาการรู้ละ ไม่ใช่ปัญญาในการรู้จำ** ไม่ใช่ปัญญาในการรู้พูด ก่อนที่จะละได้นั้นต้องมีตัวรู้มาก่อน **ตัวรู้**และ**ตัวละ** ต้องอยู่คู่กันเสมอในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม มิฉะนั้นก็จะต้องพลาดท่าเสียทีกิเลส **ตัวรู้นั้นได้แก่สติ ตัวละก็คือปัญญา** เมื่ออยู่คู่กันก็เป็น สติปัญญา

บุคคลผู้มีปัญญาน้อย ย่อมเกิดความรักได้ง่าย ย่อมเกิดความเกลียดได้ง่าย เมื่อเกิดความรักก็ตั้งอยู่นาน เมื่อเกิดความ

เกลียดก็ตั้งอยู่นาน บุคคลผู้มีปัญญามากย่อมเกิดความรักได้ยาก ย่อมเกิดความเกลียดได้ยาก เมื่อเกิดความรักก็ตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อเกิดความเกลียดก็ตั้งอยู่ไม่นาน

๑๒.๔ ยุทธการดับกิเลส อันกิเลสนั้นในพระไตรปิฎกกล่าวไว้เปรียบเหมือนอย่างน้ำ เหมือนอย่างทะเล จึงเรียกว่า **อรรณพ** แปลว่า ทะเลลึก น้ำลึก หรือ **โอฆะ** ที่แปลว่าห้วงน้ำ เมื่อยังมีกิเลสก็ต้องข้ามน้ำข้ามทะเลกันต่อไป หรือไม่เช่นนั้นก็ไหลไปเรื่อยตามกระแสน้ำจะพัดพาไป ก็ต้องจมน้ำจมทะเลกันอยู่ เมื่อไม่ต้องการจะไปตามกระแสน้ำจนจมน้ำ ก็ต้องว่ายน้ำ **ทวนกระแส** เพื่อจะได้**ข้ามกระแส**หรือน้ำ

การที่จะทวนกระแสเพื่อจะได้ข้ามกระแสหรือน้ำ จึงต้องปฏิบัติธรรมซึ่งมีลักษณะของการปฏิบัติเป็น **ปหานะ** การละอย่างหนึ่ง คือการละกิเลสบาปกรรมทั้งหลาย และอีกอย่างหนึ่งคือ ***ภาวนา*** คือการปฏิบัติที่ทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น คือการปฏิบัติทำทาน ทำศีล ทำสมาธิ ทำปัญญาให้มีขึ้น

ยุทธการดับกิเลสจึงเหมือนกับกระบวนการที่จะว่ายน้ำข้ามแม่น้ำอันเชี่ยวกรากด้วยแรงของกิเลส มนุษย์จำนวนมากก็ลอยตามกระแสน้ำและจมน้ำตายในที่สุด การที่จะข้ามได้ก็ต้องว่ายทวนกระแสคือการปฏิบัติอริยมรรค หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา คำถามว่าขณะที่เรากำลังทวนกระแสอยู่นั้น เราจะได้ประโยชน์

จาก ศีล สมาธิ ภาวนาหรือไม่ ? บางคนมีความเชื่อว่าการทำบุญกุศลต้องรอจนตายเสียก่อนจึงจะได้รับผลบุญ ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด การดำเนินในอริยมรรคมีองค์ ๘ เมื่อเริ่มปฏิบัติก็จะได้รับผลทันทีไม่ต้องรอจนตายเสียก่อน ผลของการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา คือความสงบใจจากสิ่งที่เป็นข้าศึกแห่งความสงบที่เรียกว่า **อุปสมะ**

อุปสมะ นี้มีหลายระดับ ตั้งต้นแต่ความสงบระงับในขั้นศีล สมาธิ ปัญญา จนถึงขั้นวิมุติคือความหลุดพ้น ที่เป็นไปตามขั้นของการปฏิบัติและย่อมมีลักษณะที่พึงระลึกถึง อันพึงจะกำหนดได้ที่จิตใจนี้เอง จึงถอนความเมา กำจัดความกระหายถอนความอาลัย ตัดวัฏฏะคือความหมุนวนแห่งจิตใจ ด้วยอำนาจของกิเลส กรรม วิบาก การสิ้นตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก สิ้นความติดใจยินดี และออกจากเครื่องเสียบใจ

ยุทธการดับกิเลสนั้นจะได้ผลเมื่อเกิดการปฏิบัติ ปฏิบัติวันนี้ก็ได้ผลวันนี้ ข้อสำคัญคือทั้ง ศีลและสมาธิต่างก็ต้องอาศัยปัญญาเป็นผู้ชี้แนะจึงจะสมบูรณ์ มีผู้กล่าวเกี่ยวกับการละกิเลสว่า

เราจะพ้นทุกข์ด้วยการละกิเลส
เราจะละกิเลสได้ก็เพราะรู้เท่าทันมัน
จะรู้เท่าทันกิเลสได้เพราะไม่หลงวิ่งตามมัน
จะอดวิ่งตามมันได้เพราะกล้าฝืนกระแส

บทที่ ๑๓
กิเลสทำไมต้องรู้ ?

๑๓.๑ กิเลสเกิดตลอดเวลา กิเลสมีความสำคัญอย่างไร ทำไมต้องรู้ ? ท่านทราบหรือไม่ว่าตลอดเวลาที่เรามีชีวิตหายใจเข้าออกทุกวันนั้นกิเลสเกิดขึ้นตลอดเวลา นอกจากนี้กิเลสที่เกิดขึ้นบางชนิดแทนที่จะดับยังแฝงตัวไปกับจิตอย่างข้ามภพข้ามชาติ ถ้าจะกล่าวง่ายๆ คือทุกครั้งที่มีการเกิดของจิต ก็มีการเกิดของกิเลสเช่นกัน ถ้าจะถามต่ออีกว่าจิตมนุษย์นี้มันเกิดเมื่อไรและเกิดบ่อยแค่ไหน ? ก็ตอบได้ว่าจิตมนุษย์เกิดขึ้นทุกครั้งที่มีสิ่งมากระทบทางอายตนะทั้ง ๖ อันได้แก่เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายมีสิ่งมาถูกต้อง และเรื่องราวต่างๆ ที่จิตคิดไป สิ่งเหล่านี้คือการกระทบ(ผัสสะ) เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะมีกระบวนการพัฒนาต่อไปอย่างรวดเร็วมาก จนเกิดเป็นความรู้สึก(เวทนา) คือรู้สึกชอบ รู้สึกชัง หรือรู้สึกเฉยๆ ณ จุดนี้แหละกิเลสจะเข้ามามีบทบาทในทางตอบสนองของจิตต่อความรู้สึกนั้น จิตมนุษย์นี้เกิดขึ้นบ่อยมากวันหลายหมื่นครั้ง บางคนอาจคิดว่าความรู้สึกเฉยๆ

(อทุกขมสุขเวทนา) เมื่อมีอารมณ์มากระทบนั้นคงจะดีเพราะไม่มีผลอะไรตามมา แต่ความเป็นจริงนั้น ความรู้สึกเฉยๆ ถ้าเกิดจากความเฉยโง่ เฉยเพราะไม่รู้เท่าทันที่จัดเป็นความหลง (โมหะ) ซึ่งก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง

ทำอย่างไรจิตจึงจะไม่เกิด ? หมายความว่า เมื่อมีสิ่งหรืออารมณ์มากระทบทางอายตนะทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็หยุดอยู่เพียงแค่นี้โดยไม่มีการพัฒนาต่อไปเป็นความรู้สึก(เวทนา) บางคนอาจคิดว่าการนอนหลับคงจะไม่เกิดการกระทบกับอารมณ์ ความจริงแล้วการนอนหลับปิดอายตนะได้แค่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย แต่กิเลสก็ยังเข้ามาได้ทางจิตคือความนึกคิด โดยเป็นไปในลักษณะของความฝันที่มีทั้งฝันดีและฝันร้าย พระพุทธองค์จึงได้ตรัสสั่งสอนว่าการที่จะป้องกันกิเลสไม่ให้หลั่งไหลเข้าสู่ใจโดยเดินทางมาทางอายตนะทั้ง ๖ ก็โดยการมี**สติ** รู้เท่าทันกระบวนการในการเกิดขึ้นของกิเลส ที่อายตนะทั้ง ๖ หรือทางธรรมเรียกว่า**อินทรีย์สังวร** โดยการพัฒนาให้มีสติความระลึกได้ คอยระมัดระวังกิเลสที่จะเข้ามาคล้ายกับเป็น**นายทวารบาล** หรือนายประตู การพัฒนาอินทรีย์สังวรให้เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพนั้นไม่ได้ทำได้ง่ายๆ ต้องการการพัฒนาสติให้เกิดขึ้นทีละเล็ก ทีละน้อย

วิธีสกัดกั้นกิเลสอีกอย่างที่ทำได้ง่ายกว่าอินทรีย์สังวร คือการทำสมถกรรมฐานหรือสมาธิ โดยการปิดทางรับรู้หรือประตูทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ส่วนใจนั้นก็ให้คิดหรือภาวนาสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่เพียงเรื่องเดียว กิเลสก็ไม่มีหนทางที่จะเข้าสู่ใจ การสาธยายมนต์ที่นับเป็นสมถกรรมฐานอย่างหนึ่ง แต่เมื่อเราออกจากสมาธิก็เป็นการเปิดประตูให้กิเลสหลั่งไหลเข้ามาตามเดิม ดังนั้นสมาธินี้ป้องกันกิเลสได้ชั่วคราว แต่สตินั้นป้องกันการเกิดขึ้นของกิเลสได้เป็นระยะเวลานานกว่ามาก

ถ้าหากเราสามารถหยุดยั้งกระบวนการของการกระทบ (ผัสสะ) ไม่ให้ดำเนินต่อไปจนกลายเป็นความรู้สึก (เวทนา) ก็เป็นการป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้น หรือจะกล่าวในทางปฏิบัติง่ายคือเห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็สักแต่ว่าเห็น ไม่เกิดอารมณ์ในสิ่งนั้นๆ ก็คือเป็น**มนุษย์ไร้อารมณ์**นั่นเอง

๑๓.๒ กิเลสทำให้เกิดกรรม บางท่านอาจไม่ทราบผลเสียอันมหาศาลของกิเลส คิดว่ากิเลสเกิดขึ้นก็ชั่งหัวมัน เพราะยังคงไม่ทราบว่าเมื่อเกิดกิเลสขึ้นแล้วจะมีอะไรตามมาอีกมากมาย ที่สำคัญก็คือกรรมและความทุกข์ กิเลสทำให้เกิดกรรมได้อย่างไร ? เริ่มต้นจากเมื่อเกิดการกระทบ(ผัสสะ) ก็จะดำเนินต่อไปจนกลายเป็นความรู้สึก(เวทนา) เมื่อมีความรู้สึกก็จะเกิดความสำคัญมั่นหมายหรือความจำในอดีต(สัญญา) จากความรู้สึกและ

ความจำได้หมายรู้นี้ก็จะเกิดความคิดขึ้นที่เรียกว่า**สัญเจตนา** คือเป็นความคิดที่จะกระทำอะไรสักอย่างเพื่อตอบสนองต่อความรู้สึก เช่น รู้สึกชอบก็อยากได้ อยากเก็บเอาไว้ รู้สึกเกลียดก็อยากจะทำลายกำจัดมันออกไปเสีย ความอยากนี้แหละที่เรียกว่า**ตัณหา** อันเป็นผลให้เกิดการกระทำ**กรรม** กิเลสนั้นมันจะเข้ามามีบทบาทตรงความรู้สึก(เวทนา) ซึ่งเป็นการอธิบายว่าของสิ่งเดียวกัน แต่ละคนมองแล้ว มีความคิดไม่เหมือนกันตั้งแต่ดีจนถึงเลว ตัวกำกับตัวผลักดันของความคิดนี้คือกิเลส ซึ่งแต่ละคนมีมากน้อยแตกต่างกัน

กิเลสจึงเป็นต้นเหตุให้เกิดการกระทำ(กรรม) โดยผ่านมาทางความคิด(**สัญเจตนา**) และผลจากการกระทำ**กรรม** นี้แหละที่ทำให้เกิด**ทุกข์** อันเป็นภัยใหญ่หลวงของสัตว์โลก การกระทำกรรมของมนุษย์จะเริ่มต้นที่ใจก่อน แล้วส่งต่อไปทางวาจาและกาย มนุษย์เราบางท่านคิดว่าการกระทำกรรมนั้น การกระทำโดยกายและวาจา เช่นไปทำร้ายคนอื่นไปด่าว่าคนอื่น ทำให้ลืมไปว่าต้นตอของการกระทำกรรมนั้นเกิดจากจิตในเป็นสิ่งแรก การรักษาศีลในทางพุทธศาสนาก็คือการควบคุมกายและวาจาไม่ให้ไปทำร้าย จาบจ้วงผู้อื่นซึ่งเป็นการควบคุมกิเลสอย่างหยาบเท่านั้น เปรียบเหมือนกับจับเสือร้ายเข้ายังไว้ในกรง ดังนั้นการรักษาศีลจึงต้องรักษานานๆ บ่อยๆ จนมีผู้กล่าวว่า เริ่มต้น

รักษาศีลแต่รักษานานไปศีลก็จะมารักษาเรา หมายความว่าเริ่มต้นนั้นศีลอยู่ที่กายและวาจา รักษานานไปศีลก็จะเข้าไปอยู่ในใจ

จากที่กล่าวแล้วว่าต้นทางของกิเลสอยู่ที่ใจ เกิดจากความคิดอยาก(สัญญาเจตนา) ทำให้เกิดอาการอยาก(ตัณหา) การกำจัดหรือควบคุมกิเลสที่เกิดจากในนี้เป็นสุดยอดของคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ที่พระบรมศาสดาทรงตรัสรู้ โดยการควบคุมกระบวนการดำเนินตั้งแต่การกระทบ(ผัสสะ) ต่อมาเรื่อยๆ จนถึงความอยาก(ตัณหา) พระพุทธองค์ตรัสว่า กระบวนการเหล่านี้จะดับลงไปได้โดยการรู้เท่าทันรู้แจ้งเห็นจริง โดยใช้ **สติปัญญา** เป็นเครื่องมือ

คำว่ากรรมหรือการกระทำอันเป็นผลจากกิเลสทำให้เกิดความทุกข์นั้นส่วนมากคิดว่าเป็นกรรมชั่ว คนไทยเมื่อกล่าวถึงกรรมก็มักจะคิดถึงกรรมชั่ว อกุศลกรรม ความไม่ดี กรรมหรือการกระทำนั้นมีทั้งดีและชั่ว กรรมดีก็เรียกว่าบุญ กรรมชั่วก็เรียกว่าบาป ทำกรรมดีได้บุญก็ส่งผลให้ขึ้นสวรรค์ ทำกรรมชั่วเป็นบาปก็ส่งผลให้ลงนรก ทั้งกรรมดีกรรมชั่ว บุญบาป นรกสวรรค์ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของกิเลสทั้งนั้น บางท่านอาจจะเกิดความสงสัยว่า ถ้าอย่างนั้นการทำความดีเพื่อได้บุญก็เป็นเรื่องของกิเลสหรืออย่างไร ? ถ้าต้องการกำจัดกิเลสแล้ว ยังจะมาทำกรรมดีทำบุญกันไปทำไม ?

เกี่ยวกับเรื่องการทำกรรมหรือบาปบุญนี้ พระบรมศาสดาได้วางหลักในโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นแม่บทสำคัญในการประพฤติปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าขั้นแรก อย่าทำความชั่ว จะได้ไม่เป็นอกุศลกรรม เป็นบาปตกนรก ขั้นต่อไปก็ทำความดีจะได้เป็นกุศลกรรม เป็นบุญได้ขึ้นสวรรค์ และขั้นสุดท้ายกระทำที่จิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเหนือบุญเหนือบาป ถ้าจะกล่าวง่ายๆ ก็คือพระพุทธองค์สอนว่า ถ้ายังคงจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกนี้ก็จะละความชั่วประกอบกรรมดี หรือคบกับกิเลสชั้นดีเพื่อจะได้มีความทุกข์น้อยเมื่อจะต้องเกิดอีก แต่ถึงเราต้องการละจากวัฏสงสารการเกิดอีกจึงต้องละทั้งบาปและบุญหันมากระทำที่จิตผู้รู้บางท่านจึงกล่าวว่า กุศลกรรม กรรมดีนี้เป็นสะพานที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ในที่สุด

มนุษย์เราในแต่ละวันจิตเกิดคือมีกิเลสเกิดและการกระทำกรรมวันละเป็นหมื่นๆ ครั้ง โดยมีทั้งกรรมดีและกรรมชั่วผสมปนเปกันไปทุกคนจึงควรจะคิดว่าในแต่ละวันเราผลิตกรรมดีหรือกรรมชั่วอย่างไหนมากกว่ากัน ถ้าจะคิดง่ายๆ การทำกรรมดีเหมือนกับเอาเงินไปฝากธนาคารถ้าทำกรรมชั่วก็เหมือนกับการถอนเงินจากธนาคาร ผลสุดท้ายในธนาคารเรามีเงินเป็นเจ้าหนี้หรือลูกหนี้มากกว่ากัน การทำกรรมดีเหมือนกับฝากเงินกับธนาคารข้ามชาติคือชาตินี้และชาติหน้า ถ้าทำกรรมชั่วก็เป็น

ลูกหนี้เขาที่เขาจะตามทวงทั้งชาตินี้และชาติหน้า เพราะเราจะหนีหนี้หรือทำให้เป็นหนี้สูญไม่ได้

ดังนั้นถ้าชีวิตของเรายังไม่สามารถหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ก็จงเลือกคบกับกิเลสชั้นดีเพื่อจะได้ประกอบกรรมดี กุศลกรรม และพยายามหลีกเลี่ยงหลงมัวเมาอยู่กับกิเลสชั้นเลว

๑๓.๓ **ทำกรรมก็ต้องมีการชดใช้** กิเลสเป็นปัจจัยให้เกิดการกระทำหรือกรรม เมื่อเกิดการกระทำกรรมไม่ว่าโดยกาย วาจา หรือใจ ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น เพราะกรรมนั้นเหมือนกับเงาตามตัว พระพุทธองค์เองในคืนตรัสรู้ยามที่ ๒ ก็ได้บรรลุ**จุตูปปาตญาณ** คือญาณหยั่งรู้การอุบัติขึ้นของสัตว์โลก ว่าเป็นไปตามกรรม กิเลสที่ทำให้เกิดกรรม จึงมีความสำคัญ แม้ในพระไตรปิฎก ยังได้แนะนำว่าสตรีก็ตามบุรุษก็ตาม คฤหัสถ์ก็ตาม บรรพชิตก็ตาม ควรพิจารณาเนืองๆ ว่าเรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใดไว้ ดีก็ตามชั่วก็ตามจักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้นๆ

หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่งคือ ต้องมีความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของกรรม มนุษย์เราในปัจจุบันบางท่านมีความลังเลสงสัยในการให้ผลของกรรม เพราะเห็นว่าบางคนที่ประกอบกรรมชั่วในปัจจุบันก็ยังคงได้รับความสุขสบาย

โดยไม่ได้รับผลของกรรมที่กระทำการให้ผลของกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่ขึ้นกับเหตุปัจจัยมากมาย เช่น ความรุนแรงของกรรม กรรมเก่าที่เคยกระทำมาก่อน หรือกรรมเก่าที่เขากำลังประสบอยู่ มนุษย์เรามักจะใจร้อนเมื่อกระทำกรรมโดยเฉพาะกรรมดีก็อยากได้ผลอย่างรวดเร็ว โดยจะลืมไปว่ามีกรรมอื่นๆ อีกมากมายที่จ่อคิวจะให้ผลอยู่ แต่กรรมบางอย่างก็ให้ผลอย่างรวดเร็วเหมือนกันที่ปัจจุบันมักเรียกกันว่า **กรรมติดจรวด**

พระอรหันต์นั้นท่านหยุดสร้างกรรมใหม่แล้ว แต่ก็ยังคงมีเศษกรรมเล็กๆ น้อยๆ ที่จะต้องชดใช้หรือกรรมที่เคยกระทำไว้ในอดีตก็ส่งผลให้เกิดขึ้นเช่นกัน เช่น พระโมคคัลลานเถระที่ดับขันธ์ปรินิพพานจากพวกโจรทุบตีจนร่างกายเหลวแหลกเพราะกรรมเก่าที่ท่านเคยกระทำในอดีตชาติ หรือพระสิวลีเถระที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นผู้มีลาภมาก มักจะอุดมสมบูรณ์ด้วยลาภสักการะเพราะกุศลกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตชาติ

๑๓.๔ ทำอย่างไรจึงไม่ต้องชดใช้กรรม ในปัจจุบันนี้ปุถุชนจำนวนไม่น้อยที่มีความเชื่อในกรรมและผลของกรรม แต่เมื่อประสบกับผลของกรรมคือวิบากโดยเฉพาะกรรมชั่วหรืออกุศลกรรมก็พยายามทุกวิถีทางที่จะไม่รับผลของกรรมนั้น แต่ถ้าเป็นกรรมดีทุกคนก็ยินดีต้อนรับ มีพิธีกรรมหรือกลวิธีมากมายที่เชื่อกันว่ากระทำแล้วทำให้หลีกเลี่ยงในการชดใช้กรรมชั่ว เช่น

การสะเดาะเคราะห์ การตัดกรรม การบังสุกุลคนเป็นโดยทำเสมือนตัวเองได้ตายไปแล้ว การถวายสังฆทาน การปล่อยนกปล่อยปลา วิธีการเหล่านี้จะได้ผลในการตัดกรรมจริงหรือไม่ ? ในเมื่อพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า กรรมนั้นจะติดตามเราเหมือนเงาติดตามตัว ทุกคนมีกรรมเป็นของตนและจะต้องชดใช้กรรมไม่ว่ากรรมดีหรือชั่ว

มีผู้รู้กล่าวเกี่ยวกับการรับผลของกรรมโดยเฉพาะอกุศลกรรมเปรียบเหมือนกับสุนัขล่าเนื้อที่มันวิ่งตามเพื่อที่จะกัดหรือทำร้ายเรา ถ้าเราอยู่เฉยๆ ไม่วิ่งหนี หรือทำความชั่วเพิ่มเข้าไปอีกคือวิ่งเข้าหาสุนัขมันก็กัดทำร้ายอย่างแน่นอน แต่ถ้าเราไม่ต้องการให้สุนัขมันกัดเรา เราก็ต้องวิ่งหนีให้เร็วกว่าสุนัข สุนัขจึงจะตามไม่ทัน หลักการอันนี้คือ**การทำบุญหนีกรรมชั่ว** หมายความว่าถ้าไม่ต้องรับวิบากกรรมชั่วก็จงทำบุญมากๆ เสมอๆ การทำบุญหนีกรรมนี้จะหยุดได้เมื่อไร ? ถ้าหยุดเมื่อไร สุนัขมันก็ตามทัน ทางที่จะหยุดการทำบุญกุศลได้ก็โดยการหายตัวไปเลย คือไม่มีตัวตน สุนัขก็จะตามหาเราไม่เจอ การหายตัวไปนั้น คือการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ที่ไม่มีตัวตน อยู่เหนือบาปเหนือบุญไม่วนเวียนในวัฏสงสารให้สุนัขมันตามไล่กัด

ตามหลักของพระพุทธศาสนา วิธีการที่จะเลื่อนการรับผลของกรรมชั่วออกไปก็โดยการประกอบกรรมดี ทำบุญกุศลให้มากๆ บ่อยๆ เพื่อหนีผลของกรรมชั่ว พิธีกรรมต่างๆ ที่ใช้ใน

การตัดกรรมในปัจจุบันนั้น เมื่อพิจารณาแล้วก็เป็นการประกอบบุญกุศลหรือกรรมดี เช่น การรักษาศีลกินเจ การสวดมนต์ การบวชชีพราหมณ์ การปล่อยนกปล่อยปลา แม้แต่การบรรพชาอุปสมบท บางท่านก็กระทำเพื่อเป็นการแก้กรรมชั่ว ดังนั้นถ้าหากเชื่อตามหลักการทำบุญหนีความชั่วนี้ก็ต้องทำบ่อยๆ อย่าหยุดในการทำบุญกุศล

๑๓.๕ ทำอย่างไรจึงจะหยุดสร้างกรรม กรรมนั้นเป็นผลมาจากกิเลสการที่จะหยุดสร้างกรรมดีโดยการกำจัดกิเลสให้หมดไปจากจิตใจ จิตมนุษย์นั้นคบหาสมาคมกับกิเลสมานานหลายกัปหลายกัลป์ จนเรียกว่าเป็นเพื่อนซี้ที่สนิทสนมอยู่ๆ จะกำจัดเพื่อนสนิทเลิกคบหาสมาคมเสียเลยทีเดียวก็คงจะเป็นการยากลำบากอย่างยิ่ง พระบรมศาสดาจึงได้แนะนำแนวทางขั้นตอนในการกำจัดโดยเริ่มจากอย่าไปคบหาสมาคมกับกิเลสชั้นเลวที่ทำให้เกิดอกุศลกรรมหรือกรรมชั่วและพยายามคบหาสมาคมกับกิเลสชั้นดีที่ทำให้เกิดกุศลกรรมหรือกรรมดี หลังจากนั้นจึงจะลด ละ เลิก แม้แต่กิเลสชั้นดีจึงจะเป็นการหยุดสร้างกรรมดีและกรรมชั่ว

การป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นเมื่อมีการกระทบ(ผัสสะ) เราจะต้องทำความเข้าใจ และรู้จักในกระบวนการเกิดขึ้นของกิเลสที่ทำให้เกิดการกระทำกรรมคือ รู้และเข้าใจเกี่ยวกับ ผัสสะ

เวทนา สัญญา เจตนา และตัณหา เครื่องมือที่ใช้ในการป้องกันกระบวนการนี้คือ **สติ** การระลึกรู้ เมื่อสติได้รับการพัฒนาก็จะหยุดกระบวนการอยู่ที่การกระทบ(ผัสสะ) โดยไม่เกิดความรู้สึก (เวทนา) ดังนั้นผู้ที่ป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นได้นั้น จึงต้องเป็น **ผู้ไร้อารมณ์** ไม่มีความรู้สึก เมื่อมีการกระทบเกิดขึ้นจิตก็จะไม่เกิดกิเลสก็หมดโอกาสที่จะเข้ามาวุ่นวาย กรรมหรือการกระทำก็จะไม่เกิดขึ้น

กิเลสที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ **อาสวะ/อนุสัย** ที่ฝังตัวมากับจิตอย่างข้ามภพข้ามชาติโดยไม่ได้แสดงอาการอะไร เมื่อมีปัจจัยเหมาะสมก็แสดงอาการออกมาที่เรียกกันว่ากิเลสดองสันดานกิเลสชนิดนี้ต้องใช้**ปัญญา** ขุดคุ้ยออกมากำจัด ปัญญาที่ใช้ในการกำจัดกิเลสอาสวะก็ต้องเป็นปัญญาระดับสูงที่เรียกว่า **วิปัสสนาปัญญา** ที่เป็นปัญญาซึ่งรู้แจ้งเห็นจริงเกี่ยวกับกิเลสชนิดนี้

กลยุทธ์ในการที่จะหยุดการสร้างกรรมก็โดยการลด ละ เลิก กำจัดกิเลสให้หมดไปจากใจ เครื่องมือหรืออาวุธที่จะใช้ในปฏิบัติการครั้งนี้ก็คือ **สติปัญญา** ทั้งหมดนี้เป็นเนื้อหาโดยสรุปที่พระบรมศาสดาได้ตรัสรู้และนำมาสั่งสอนมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย เพื่อการกำจัดทุกข์ที่เกิดจากกรรมอันเป็นผลจากกิเลส ท่านผู้อ่านคงจะเห็นด้วยว่าทำไมเรา**ต้องรู้**เรื่องกิเลส



บทที่ ๑๔
คำถามเพื่อทบทวน

๑. จิตกับกิเลส

๑.๑ กิเลสคืออะไร ?

๑.๒ กิเลสอยู่ที่ไหน ?

๑.๓ ทำไมจิตมนุษย์จึงเรียกว่าจิตอวิชชา ?

๒. กิเลสกับความคิด

๒.๑ ความคิดกับความรู้ต่างกันอย่างไร ?

๒.๒ กิเลสเกี่ยวข้องกับความคิดปรุงแต่งอย่างไร ?

๒.๓ ความทุกข์กับความคิดสัมพันธ์กันอย่างไร ?

๓. กระบวนการเกิดกิเลส

๓.๑ จิตเกิดหมายความว่าอย่างไร ?

๓.๒ กิเลสเดินทางเข้าสู่จิตได้อย่างไร ?

๓.๓ การเกิดของกิเลสใหม่และกิเลสเก่าต่างกันอย่างไร ?

๔. อวิชชา

๔.๑ ปัญญาทางโลกทำไมไม่ใช่ปัญญาแท้ ?

๔.๒ อวิชชาเกิดจากอะไร?

๔.๓ อวิชชาเกี่ยวข้องกับกิเลสอย่างไร ?

๕. ตัณหา

๕.๑ ตัณหาเกิดจากอะไร ?

๕.๒ ผลของตัณหาเป็นอย่างไร ?

๕.๓ ตัณหาละตัณหาได้อย่างไร ?

๖. อุปาทาน

๖.๑ โง่ – อยาก – ยึด คืออะไร?

๖.๒ ตัวกูของกูหมายความว่าอย่างไร ?

๖.๓ ผลของการยึดมั่นถือมั่นคืออะไร ?

๗. กลลวงของกิเลส

๗.๑ อะไรคือความสุขในโลกนี้ ?

๗.๒ บาปบุญ ทุกข์สุข อกุศลกุศล ทำไมอยู่คู่กัน ?

๗.๓ รู้ธรรมแต่ไม่ถึงธรรมหมายความว่าอย่างไร ?

๘. โลภะ โทสะ โมหะ

๘.๑ โลภโกรธหลง เกิดได้อย่างไร ?

๘.๒ กิเลสอย่างหยาบมีผลร้ายอย่างไร ?

๘.๓ จะระงับกิเลสอย่างหยาบได้อย่างไร ?

๙. นิวรณ์ห้า

๙.๑ กิเลส นิวรณ์ อาสวะ ต่างกันอย่างไร ?

๙.๒ นิวรณ์ห้าเกี่ยวข้องกับสมาธิอย่างไร ?

๙.๓ ผลร้ายของนิวรณ์ห้าคืออะไร?

๑๐ อาสวะ/อนุสัย

๑๐.๑ การเกิดขึ้นของกิเลสอย่างละเอียดเป็นอย่างไร ?

๑๐.๒ พาลชน อันธพาลปุถุชน กัลยาณชน และอริยบุคคล ต่างกันอย่างไร ?

๑๐.๓ อาสวะ/อนุสัย ทำไมจึงเป็นกิเลสที่ข้ามภพข้ามชาติ ?

๑๑ กิเลสกับขันธ์ห้า

๑๑.๑ เราควรดูแลขันธ์ห้าอย่างไร ?

๑๑.๒ จิตมนุษย์นี้เป็นของใคร ?

๑๑.๓ การยึดมั่นขันธ์ห้ามีผลอย่างไร ?

๑๒ การกำจัดกิเลส

๑๒.๑ แนวทางปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสคืออะไร ?

๑๒.๒ ตามกระแส ทวนกระแส ข้ามกระแส หมายความอย่างไร ?

๑๒.๓ ตัวรู้ ตัวละ คืออะไร ? ต่างกันอย่างไร ?

๑๓ กิเลสทำไมต้องรู้

๑๓.๑ กิเลสเกี่ยวข้องกับกรรมอย่างไร ?

๑๓.๒ ถ้าไม่ต้องการรับผลของกรรมจะต้องทำอย่างไร ?

๑๓.๓ ทำอย่างไรจึงจะหยุดสร้างกรรม



ผลงานเขียนของ "หลวงตาหมอ"

๑ ทำไมถึงบวช บวชทำไม

- เมษายน ๒๕๕๐ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

๒ สักกายทิฏฐิ

- พฤศจิกายน ๒๕๕๐ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม
- ตุลาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๓ เมื่อหลวงตาฝึกหัดเจริญสติ

- มกราคม ๒๕๕๑ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

๔ จิตมนุษย์นั้นไซร้ ยากแท้หยั่งถึง

- มกราคม ๒๕๕๒ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

๕ รู้ทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์

- มิถุนายน ๒๕๕๒ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

๖ ถึงอย่างไรก็ต้องตาย มารู้จักความตายกันดีกว่า

- พฤศจิกายน ๒๕๕๒ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

๗ ความลังเลสงสัย ของผู้เริ่มศึกษาพุทธศาสนา

- เมษายน ๒๕๕๓ จำนวน ๒,๕๐๐ เล่ม

๘ ทุกข์อยู่ที่กายใจ ทำไมไม่วาง ?

- ตุลาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

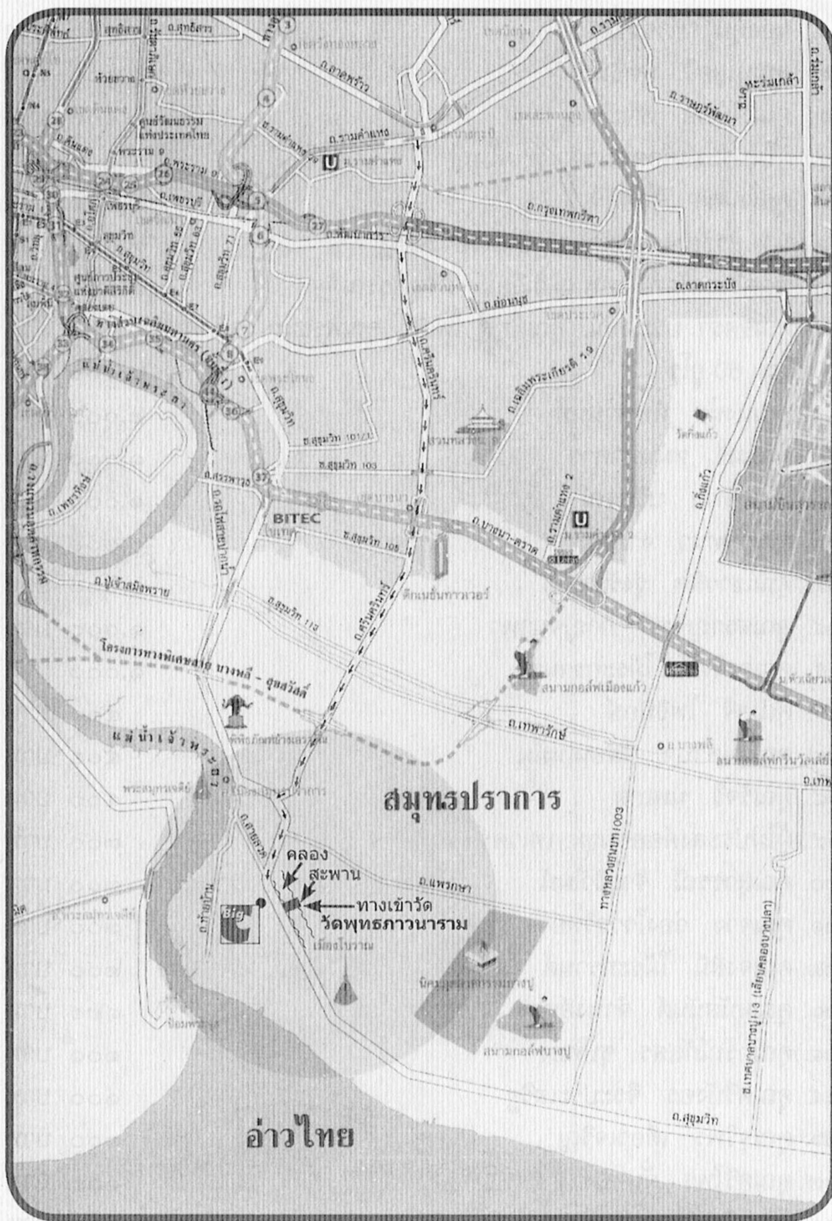
๙ กิเลส ทำไมต้องรู้

- มกราคม ๒๕๕๔ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

รายนามอนุโมทนา กองทุน "ทำธรรม"

๑.	กองทุน "ทำธรรม"	๒๒,๓๒๐ บาท
๒.	คุณบุญศรี พุทธิเมธี	๒๐,๐๐๐ บาท
๓.	คุณเจ๊น้อย เซาะงิ้ม	๑๐,๐๐๐ บาท
๔.	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม หาดใหญ่	๕,๐๐๐ บาท
๕.	คุณวนิดา สันติคีรี	๓,๐๐๐ บาท
๖.	น.พ.สุวชัย – คุณรัตนา อินทรประเสริฐ	๓,๐๐๐ บาท
๗.	พลตรีสมศักดิ์ – ทพ.ญ.วิเวียน ศรีสุพรรณดิฐ	๓,๐๐๐ บาท
๘.	คุณจิตรา ประมาณ, คุณพิกุล ไฟลภ์, คุณพรชนก เคล้าส รวม 60 ยูโร	๒,๔๖๐ บาท
๙.	คุณนงนุช หัพพานนท์	๒,๐๐๐ บาท
๑๐.	คุณเมธี หมั่นทำการ	๑,๐๐๐ บาท
๑๑.	คุณชยพล บริบูรณ์	๑,๐๐๐ บาท
๑๒.	คุณวันทนา งามสม	๑,๐๐๐ บาท
๑๓.	คุณเชาวลิต รุ่งรัชตเวช	๑,๐๐๐ บาท
๑๔.	คุณสราญจิตต์ กาญจนาพา	๑,๐๐๐ บาท
๑๕.	คุณจงจิตต์ ไม้ระกรานต์	๑,๐๐๐ บาท
๑๖.	คุณศจี โพธิปักษ์	๕๐๐ บาท
๑๗.	คุณแม่คำบา สีสอนเหม่น	๕๐๐ บาท
๑๘.	คุณรัจรี นพเกตุ	๕๐๐ บาท
๑๙.	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม เทเวศร์	๓๐๐ บาท
๒๐.	คุณสุวรรณี จิวรวิวัฒน์	๓๐๐ บาท
๒๑.	คุณจวง ว่องไววรวิทย์	๓๐๐ บาท
๒๒.	คุณจงสินี ไม้ระกรานต์	๒๐๐ บาท
๒๓.	คุณมนัสนันต์ จำนงค์ทรง	๑๒๐ บาท
๒๔.	คุณกรณ์ภัสสร ชุบทอง	๑๐๐ บาท
๒๕.	คุณศรีบังอร จีระประเสริฐ	๑๐๐ บาท
๒๖.	คุณจุรีพร เตียวเจริญ	๑๐๐ บาท
๒๗.	คุณศรีไพร จั่นทอง	๑๐๐ บาท
๒๘.	คุณสุธีรา จรโณทัย	๑๐๐ บาท

แผนที่ : วัดพุทธภาวนาราม จ.สมุทรปราการ



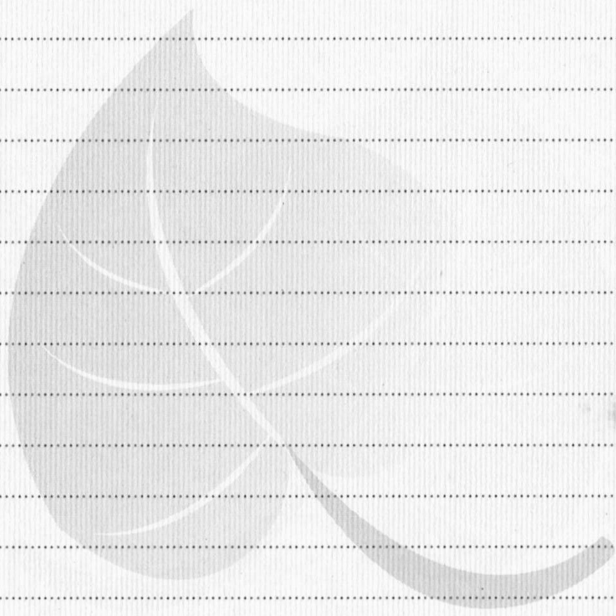


บันทึก





บันทึก



กิเลส ทำไมต้องรู้ หลวงตาหมอ วัดพุทธภาวนาราม จ.สมุทรปราการ

พุทธคยา...ณ ที่แห่งนี้ที่พบความจริงอันยิ่งใหญ่



ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์ภาพเขียน โดย...คุณชูศักดิ์ วิษณุคำรณ